ACTIVIDADES DIRIGIDAS COMPLEJO DEPORTIVO CONDESA DE CHINCHÓN

Boadilla del Monte
AYUNTAMIENTO

www.aytoboadilla.org

Queridos vecinos:

Recientemente han comenzado las clases en el gimnasio del complejo deportivo Condesa de Chinchón. Un proyecto que, como sabéis, es uno de los más ambiciosos y de los más esperados por todos los que formamos parte de Boadilla y que por fin, hemos puesto en funcionamiento.

En noviembre empezaron los entrenamientos y partidos de los **equipos de fútbol 11 y fútbol 7** del municipio y, ya podéis disfrutar de todas las actividades que os ofrecemos en el gimnasio de este complejo deportivo.

Actividades como **zumba, pilates, acondicionamiento físico general y específico, Proa Balance, GAP, HIT, Proa Pump, Circuit Training , bailes de salón y Ciclo Indoor** pensadas y diseñadas por profesionales del deporte para ayudaros a sacar el máximo rendimiento de vuestra condición física y de vuestra salud y así facilitaros el cumplir la máxima ***mens sana in corpore sano.***

Todas las clases se ofrecen de lunes a viernes, desde las 9:00 hasta las 23:00 horas, de modo que puedan acceder a ellas personas con muy distintos horarios. A esto se unen las casi 200 plazas de aparcamiento que hemos habilitado en la propia instalación y la cafetería y los vestuarios dispuestos con el fin de que el tiempo que paséis en el Condesa de Chinchón sea lo más agradable posible.

En definitiva, arrancamos el 2022 sacando todo el partido posible al nuevo complejo deportivo, en el que tanta ilusión hemos puesto. Seguiremos avanzando en la oferta deportiva, de manera que dentro de pocos meses el Condesa de Chinchón esté funcionando al completo y a pleno rendimiento, como os merecéis. Os animo a que obtengáis **el abono deportivo municipal, que ya tiene casi el 25 % de los vecinos,** que incluye descuentos y reducción de precios en distintas actividades e instalaciones deportivas.

Os pido, finalmente, que cuidéis esta instalación. Que cada actividad, cada elemento de la misma, lo sintáis vuestro, y por tanto, os esmeréis en su cuidado y conservación. Y, por supuesto, que disfrutéis de sus instalaciones y los profesionales que ya os están esperando, listos para realizar juntos ese noble ejercicio que tanto nos une: el deporte.

Un cordial saludo.

Javier Úbeda Liébana
Alcalde-Presidente

ACTIVIDADES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO PARA JUGADORES DE FÚTBOL Y CORREDORES DE TODOS LOS NIVELES: intensidad adaptable.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL: intensidad adaptable.

BAILES DE SALÓN: actividad en la que practicarás los mejores bailes de salón y ritmos latinos del momento. Intensidad adaptable.

CICLO INDOOR: actividad realizada sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música. Intensidad alta.

CIRCUIT TRAINING: actividad con la que podrás poner a prueba tu resistencia, fuerza y velocidad a través de ejercicios multiarticulares y globales. Intensidad alta.

GAP: actividad dirigida a mejorar tu flexibilidad muscular y articular, y fortalecer glúteos, abdominales y piernas. Intensidad media.

HIT: actividad basada en entrenamientos interválicos de alta intensidad durante cortos espacios de tiempo. Intensidad muy alta.

PILATES: actividad en la que realizarás ejercicios que te ayudarán en la reeducación postural. Intensidad media-baja.

PROA BALANCE: actividad para trabajar cuerpo y mente a través del Tai Chi, pilates y stretching para tonificar músculos y relajarse. Intensidad media.

PROA PUMP: actividad de tonificación de barras, discos o mancuernas al ritmo de la música. Intensidad alta.

ZUMBA: actividad de baile coregrafiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta.

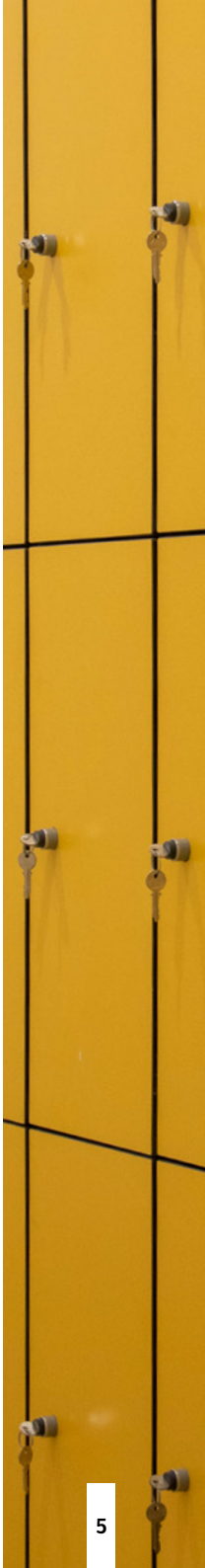
Duración de todas las actividades: 55 minutos

HORARIO DE CLASES

HORA	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA
9:00	Acondicionamiento físico general 1	AA. DD.	GAP 1	AA. DD.	Acondicionamiento físico general 1	AA. DD.
10:00	Zumba 1	AA. DD.	Pilates 2	AA. DD.	Zumba 1	AA. DD.
			Ciclo indoor 2	C		
11:00	Acondicionamiento físico general 2	AA. DD.	Acondicionamiento específico 1	AA. DD.	Acondicionamiento físico general 2	AA. DD.
12:00	Proa balance 1	AA. DD.	Acondicionamiento físico general 3	AA. DD.	Proa balance 1	AA. DD.
	Ciclo indoor 1	C			Ciclo indoor 1	C
13:00	Pilates 1	AA. DD.	Circuit training 1	AA. DD.	Pilates 1	AA. DD.
14:00			Ciclo indoor 3	C		
17:00	GAP 3	AA. DD.	Proa balance 3	AA. DD.	GAP 3	AA. DD.
18:00	Zumba 3	AA. DD.	Pilates 5	AA. DD.	Zumba 3	AA. DD.
	Ciclo indoor 5	C	Ciclo indoor 7	C	Ciclo indoor 5	C
19:00	Proa pump 1	AA. DD.	GAP 4	AA. DD.	Proa pump 1	AA. DD.
	Ciclo indoor 6	C	Ciclo indoor 8	C	Ciclo indoor 6	C
20:00	Circuit training 3	AA. DD.	Zumba 4	AA. DD.	Circuit training 3	AA. DD.
21:00	Pilates 4	AA. DD.	HIT 1	AA. DD.	Pilates 4	AA. DD.
22:00	Acondicionamiento específico 2	AA. DD.	Proa balance 4	AA. DD.	Acondicionamiento específico 2	AA. DD.

*La empresa Proa Promoción de Actividades Deportivas S.L. junto con la Concejalía de Deportes se reserva el derecho a suspender cualquier grupo de actividad que no cumpla con el 50% mínimo de participantes o no lo mantenga durante el curso.

HORA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA
9:00	GAP 1	AA. DD.	Pilates 3	AA. DD.
10:00	Pilates 2	AA. DD.	Circuit training 2	AA. DD.
	Ciclo indoor 2	C		
11:00	Acondicionamiento específico 1	AA. DD.	Proa balance 2	AA. DD.
			Ciclo indoor 4	C
12:00	Acondicionamiento físico general 3	AA. DD.	GAP 2	AA. DD.
13:00	Circuit training 1	AA. DD.	Zumba 2	AA. DD.
14:00	Ciclo indoor 3	C		
17:00	Proa balance 3	AA. DD.	Bailes de salón 1	AA. DD.
			Ciclo indoor 9	C
18:00	Pilates 5	AA. DD.	Bailes de salón 2	AA. DD.
	Ciclo indoor 7	C	Ciclo indoor 10	C
19:00	GAP 4	C	Acondicionamiento físico general 4	AA. DD.
	Ciclo indoor 8	AA. DD.		
20:00	Zumba 4	C	Pilates 6	AA. DD.
21:00	HIT 1	AA. DD.		
22:00	Proa balance 4	AA. DD.		



TARIFAS TRIMESTRALES

	ADULTOS		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
MATRÍCULA	26 €	18€	42€
2 DÍAS/SEMANA	93€	60€	185€
1 DÍA/SEMANA	84€	54€	170€

	PENSIONISTAS		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
MATRÍCULA	Gratis	Gratis	42€
2 DÍAS/SEMANA	46,5€	30€	185€
1 DÍA/SEMANA	42€	27€	170€

	INFANTILES		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
MATRÍCULA	-	-	-
2 DÍAS/SEMANA	84€	54€	170€
1 DÍA/SEMANA	-	-	-

Casi el 25% de los vecinos tienen ya el abono deportivo municipal.

Conoce cómo obtenerlo y sus ventajas

TARIFAS SALA FITNESS

ACCESO LIBRE	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula de inscripción por temporada	26€	18€	42€
Abono adultos	75€	66€	105€
Abono mayores	75€	66€	105€
Abono joven (menores de 26 años)	66€	54€	105€
Abono familiar	132€	108€	210€

Precios trimestrales en horario de mañana (de 8:30 a 15:00 horas, de lunes a domingo):

MAÑANAS Y FINES DE SEMANA FITNESS	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula de inscripción por temporada	26€	18€	42€
Abono adultos	37,50€	33€	52,50€
Abono mayores	37,50€	33€	52,50€
Abono joven (menores de 26 años)	33€	27€	52,50€

El pago de la matrícula es único y se realizará en el momento de la inscripción.

Información e inscripciones:

Teléfono **91 632 62 40**
Correo electrónico: **concejaliadeportes@aytoboadilla.com**
alquilerescondesa@proasport.com
Dirección: **esquina de la avenida Infante D. Luis con la calle Menéndez Pidal**

ALQUILER LIBRE CAMPOS DE FÚTBOL CONDESA DE CHINCHÓN

FÚTBOL 7

De lunes a viernes, de 9:00 a 15:00 y de 21:30 a 22:30 h
Sábados de 15:00 a 22:30 h
Domingos de 9:00 a 22:30 h

PRECIO/HORA

Empadronado y abonado: 35 €.
Empadronado no abonado: 50 €.
No empadronado: 100 €.

FÚTBOL 11

De lunes a viernes, de 9:00 a 16:00 h

PRECIO/HORA

Empadronado y abonado: 70 €.
Empadronado no abonado: 100 €.
No empadronado: 150 €.