



**Club Viñagrande**  
Camino de Batres s/n  
28978, Cubas de la Sagra  
Madrid

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Siempre se ha dicho de la natación que es el deporte más completo para el cuerpo, aparte de porque es de los pocos deportes en el que se emplean todos los músculos del cuerpo (y si se tiene una buena técnica, movilizar todas las articulaciones), supone un gasto calórico que ayuda a reducir los riesgos cardiovasculares y ayuda a tonificar el cuerpo.

Los beneficios del aqua-fitness para el cuerpo son múltiples. No sólo ayuda a trabajar la fuerza y resistencia muscular, sino que además aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y la coordinación y al estar en continuo movimiento y manteniendo el equilibrio, se trabajan inconscientemente todos los músculos principales y secundarios, así como antagonistas.

### ENTRENAMIENTO PERSONAL O EN PAREJA

Entrenamiento personal en seco, entre **30 - 90 minutos**, a elección del usuario y de su objetivo. Ofreciendo gran variedad de actividades y ejercicios, accesibilidad horaria y atención personalizada.

Adaptación de horario, ya que al ser entrenamiento personal se acuerda con el usuario directamente.

	Individual	Pareja
1 hora	40€	65€
2 hora	70€	120€
3 hora	90€	110€

### CLASES COLECTIVAS

Las clases colectivas serán dinámicas, motivadoras, divertidas y entretenidas, con asesoramiento inicial, muy individualizado y personalizado. Música variada, dependiendo de cada clase y del público. Las actividades se realizarán con material de flotación o lastres, como churros, gomas...

Se harán diferentes grupos, teniendo dos clases a la semana de **45 minutos** de duración.

	Horarios
Entrenamiento Grupal (1)	Martes y jueves 19.30
Entrenamiento Grupal (2)	Martes y jueves 20.15
Artes marciales / boxeo	Lunes y miércoles 21.00

Tarifa a abonar de las clases colectivas dos modalidades:

1. Bono mensual: 30€

[¡ME QUIERO APUNTAR!](#)