

tec
● ● ●
temps esportiu
calvià

Colabora:

ICE
Institut Calvianer
d'Esports


AJUNTAMENT DE CALVIÀ
MALLORCA



609888006
teccalvia@hotmail.com

tec
● ● ●



Actividades dirigidas de Calvià 2009/2010

no es deporte,
es vida
tú decides

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

AEROBIC	Sesión cardiovascular con coreografías simples de baja intensidad.
AEROSTEP	Sesión cardiovascular de alta intensidad donde se combina el step con los desplazamientos coreográficos.
BATUKA	Sesión cardiovascular con movimientos coreografiados de baja y media intensidad.
BOSSU	Sesión de trabajo muscular sobre media pelota con una base, en la que también se trabaja el equilibrio.
CARDIO EXPRESS	Sesión cardiovascular de alta intensidad, donde se trabaja la coordinación al ritmo de la música.
CICLO INDOOR	Sesión cardiovascular que se realiza sobre una bicicleta estática al ritmo de la música.
CIRCUIT TRAINING	Sesión muscular y cardiovascular, donde se desarrolla un entrenamiento global del cuerpo.
COMBAT TRAINING	Sesión cardiovascular que combina los movimientos del boxeo y artes marciales.
ESTIRAMIENTOS	Técnicas de estiramientos que mejoran la flexibilidad muscular.
FITBALL	Sesión de trabajo muscular utilizando un balón hinchable.
FUNKY	Sesión de baile llena de ritmo y fusión de movimientos.
G.A.P	Sesión de entrenamiento muscular donde se trabajan partes localizadas como glúteos, piernas y abdominales.
HIP HOP	Sesión de baile donde se disfruta de las mejores coreografías de estilo urbano.
INTÉRVALOS	Sesión de entrenamiento físico integral, combinando el trabajo cardiovascular y el muscular, con o sin material.
LATINO	Sesión de baile con movimientos derivados de los diferentes estilos de baile latino y sus ritmos.
PILATES SUELO	Método de ejercicios en el que, coordinando la respiración, se incrementa la flexibilidad y alarga la musculatura.
PUMP TRAINING	Sesión de entrenamiento muscular con una rutina prediseñada, realizada con una barra y discos, al ritmo de la música.
REEDUCACIÓN POSTURAL	Trabajo de la musculatura para corregir los malos hábitos posturales y facilitar el movimiento de todo el cuerpo.
STEP	Sesión cardiovascular con coreografías complejas.
TONIFICACIÓN	Sesión de trabajo muscular sin coreografía, con o sin ayuda de materiales adicionales.
TONO EXPRESS	Sesión de tonificación muscular, para mejorar la resistencia y la fuerza con ayuda de materiales.
YOGA	Práctica para potenciar la vitalidad y sincronizar la respiración con movimientos fluidos.

HORARIOS

Todos los horarios están sujetos a cambios.

PALAU D'ESPORTS DE CALVIÀ

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08.30 - 09.15		Latino		Ciclo Indoor			
09.15 - 10.00	Batuka	Ciclo Indoor	Tonificación	Bossu	Step		
10.45 - 11.30						Hip Hop	
14.00 - 14.45	Ciclo Indoor			Ciclo Indoor			
15.15 - 16.00	Pilates Suelo	Latino	Ciclo Indoor	Reed. Postural	Bossu		
16.30 - 17.15					Funky		
17.00 - 17.30	Cardio Express	Tono Express	Cardio Express	Tono Express			
17.30 - 18.15	Tonificación	Latino	Step	Intérvalo	Ciclo Indoor		
18.15 - 19.00	Pilates Suelo	Fit Ball	Bossu	Pilates Suelo	G.A.P.	Ciclo Indoor	
19.00 - 19.30	Tono Express	Cardio Express	Cardio Express	Tono Express	Cardio Express		
19.30 - 20.15	Ciclo Indoor	Tonificación	Ciclo Indoor	Tonificación	Ciclo Indoor		

POLIESPORTIU PAGUERA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09.15 - 10.00	Tonificación	Batuka	Pilates Suelo	Ciclo Indoor	Tonificación		
17.15 - 18.00	Hip Hop	Ciclo Indoor	Funky	Ciclo Indoor	Aerobic	Hip Hop	
18.00 - 18.45	Yoga	Tonificación	Yoga	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	
18.45 - 19.30	Ciclo Indoor	Aerostep	Batuka	G.A.P.	Ciclo Indoor		
19.30 - 20.15	Step	Fit Ball	Ciclo Indoor	Latino	Ciclo Indoor		

MÓDULO BENDINAT

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18.15 - 19.00	Tonificación		Aerostep		Step		
19.00 - 19.45	Batuka		Aerobic		Tonificación		

CUOTAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Cuota de mañana (08.30 - 15.00)

5 días de lunes a viernes (5DM)
3 días lunes, miércoles y viernes (3DM)
2 días martes y jueves (2DM)

Cuota de tarde (15.00 - 22.00)

5 días de lunes a viernes (5DT)
3 día: lunes, miércoles y viernes (3DT)
2 días martes y jueves (2DT)

Cuota fin de semana

2 días sábado y domingo (2DF)

Cuota VIP (ilimitado)

7 días, mañana y tarde (7DI)

Cuota meses (sólo aplicable para cuota VIP)

6 meses consecutivos (6MC)
3 meses consecutivos (3MC)

Otras cuotas

1 día (1D)
1 semana (1S)

TARIFAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CÓDIGO	Cuota de mañana*			Cuota de tarde*			Cuota F.S.*	Cuota VIP*	Cuota meses*		Otras cuotas	
	5DM	3DM	2DM	5DT	3DT	2DT	2DF	7DV	6MC	3MC	1D	1S
ABONADO	35,5€	23€	18,5€	40,5€	28€	23,5€	25,5€	55€	35€	40€	7,9€	22€
RESIDENTE	42€	30€	25,5€	47,5€	35€	30,5€	31€	62€	42€	47€	15€	29€
NO RESIDENTE	65€	53€	47€	80€	58€	53€	54€	85€	65€	70€	38€	53€

* Mensual

DESCUENTOS APLICABLES A ACTIVIDADES DIRIGIDAS

15% DTO.

FAMILIAS O GRUPOS

A partir de 3 miembros

20% DTO.

JOVEN

Para menores de 18 años.

35% DTO.

SENIOR

Para mayores de 60 años.

CUOTAS

PILATES MÁQUINAS

Grupos	Nº Sesiones	Abonados	Residentes
Sesión A	1 dia/ semana	35€/mes	38€/mes
Sesión B	2 dia/ semana	60€/mes	63€/mes
D (Ent.Personal)		30€/sesión	33€/sesión

ENTRENADOR PERSONAL

Grupos	Nº Sesiones	Abonados	Residentes
1ª Sesión	20€	25€	50€
Bono 10 Sesiones	150€	155€	300€

CALENDARIO DE EVENTOS

Mes	Evento	Usuarios
	Festival Navideño	Diciembre Todos
	Festival Primavera	Mayo Todos
	Festival Verano	Septiembre Todos
	Fitnessdance Playa	Junio Todos
	Olimpiadas Familiares	Mayo Todos
	Disco Night	Febrero Jóvenes
	Talleres Vacacionales	Diciembre, Marzo o Abril, Junio, Julio, Agosto y Septiembre Infantil
	Minivacaciones	Junio Familias
	Minivacaciones	Diciembre Familias
	Minivacaciones	Marzo y abril Familias
	Fin de semana senior	Noviembre y abril Senior
	Masterclass	Mensual Todos

OBSEQUIO DE CAMISETA CON LA INSCRIPCIÓN DE LA CUOTA DE 5 DÍAS.

Promoción válida desde el 1 hasta el 15 de noviembre.