

■ **ZUMBA**

Fortalece al cuerpo mediante el baile, aeróbic y coordinación.

■ **GAP**

Tonifica y endurece tus Glúteos, Abdominales y Piernas.

■ **STEP/AEROBIC**

Cardiovascular, coordinación y flexibilidad.

■ **BODY TONO**

Aumento de tono muscular y firmeza, complementado con flexibilidad.

■ **SPINNING CON MONITOR / SPINNING VIRTUAL**

Ciclo indoor. Trabajo de Fondo, fuerza y resistencia corporal.

■ **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

Ejercicio integral: fuerza, resistencia cardiovascular, velocidad, flexibilidad, potencia, equilibrio, coordinación...

■ **TRX**

Entrenamiento en suspensión, trabajo global, tonificación, fuerza muscular y cardio.

■ **PILATES**

Actividad física basada en el control mental, respiración y relajación. Estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

■ **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

Disminuye dolores articulares y musculares, aumenta la elasticidad y previene contracturas.

■ **AQUAGYM**

Actividad aeróbica dentro del medio acuático.

■ **AEROBIC**

Ejercicios aeróbicos con coreografías adaptadas a cada edad.

■ **MOVILIDAD Y ERGONOMIA**

Ejercicios de movilidad articular y de elasticidad para prevención de lesiones. Mejora la musculatura de la espalda y la postura.

■ **MULTIFITNESS**

Desarrollo de fuerza y estado físico en todas las áreas de tu cuerpo.

■ **HALTEROFILIA**

Levantamiento de pesas trabajo de fuerza, de acuerdo a la capacidad física de uno mismo.

OFERTA DEPORTIVA COMPLEJO DEPORTIVO CINTRUENIGO

ACTIVIDADES:

35 €/MES

(Sin límite de asistencia. Si de aforo)

39 €/MES

(Incluye polideportivo, gimnasio, piscina y pistas tenis y padel)

■ **JUDO, NATACIÓN, PÁDEL Y TENIS**

Consultar

ESCUELA DE CULTURA MUNICIPAL

CURSO



PINTURA

Aula de Formación. (mayores de 14 años)

OCTUBRE A ABRIL

GRUPO 1: MARTES y JUEVES 18:00 - 20:00H.

GRUPO 2: MARTES y JUEVES 20:00 - 22:00H.

GRUPO 3: VIERNES 16:00 - 20:00H.

PROFESORA M^a Ángeles Catalán

PRECIO 110 €

PINTURA PARA NIÑ@S

Aula de Formación.

OCTUBRE A DICIEMBRE

LUNES 16:00 - 17:30H.

PROFESOR Albert Sesma

PRECIO 30 €



INSCRIPCIONES: www.cintruenigo.com Oficinas del Ayuntamiento

ESCUELA DE CULTURA MUNICIPAL

CURSO



MANUALIDADES

Aula de Formación (mayores de 14 años)

OCTUBRE A ABRIL

GRUPO 1:

MARTES Y JUEVES

18:00 - 20:00

GRUPO 2:

MARTES Y JUEVES

20:00 - 22:00H.

PROFESORA

Maite Sáez

PRECIO 110 €



INSCRIPCIONES:  www.cintruenigo.com  Oficinas del Ayuntamiento