

ESPACIOS

Zona de agua. Que esta compuesta por dos vasos. El primer vaso es de 25 x 12'50 m, que consta de 6 calles de natación que permite una actividad acuática dirigida hacia la salud y la recreación. Para permitir el acceso de todos los usuarios al vaso de la piscina, se ha instalado un mecanismo hidráulico para la utilización específica de las personas con movilidad reducida.

Junto a éste encontramos uno de enseñanza con las siguientes medidas 12'50 x 6 m con una profundidad que oscila entre 0,80 a 1,10 m destinado a los educandos y que debido a su profundidad limitada ha adquirido un gran nivel de utilización para las actividades terapéuticas, incluso para los grupos de edad avanzada o colectivos con limitaciones motrices que requieran la práctica de un ejercicio en condiciones propias de la inmersión parcial.

En las piscinas se imparten clases de perfeccionamiento, enseñanza, mantenimiento para los distintos ciclos etarios, así como clases más específicas para embarazadas, bebés, natación adaptada o para personas con problemas de espalda (natación terapéutica).



Sala de Cardiofitness. De 300 m2 con tres zonas diferenciadas zona de cardio, zona de musculación y zona de estiramientos, la situación privilegiada dota a la sala de magnificas vistas sobre las piscinas y un gran ventanal, con lo que los socios disfrutan de un valor añadido mientras hacen ejercicio. La amplitud de los espacios y la altura de los techos dan al usuario una sensación muy agradable de libertad y desahogo. Equipadas con maquinaria suministrada por la marca Technogym de alta calidad. En la sala nuestros técnicos te informaran de que trabajar y como hacerlo de forma segura, para evitar lesiones innecesarias. Al técnico de la sala fitness lo encontraras en un espacio central reservado a la preparación de las rutinas de entrenamientos donde podrás comentar, valorar y planificar tu entrenamiento. En este mismo espacio tendrás un armario archivador donde guardas tu rutina. Consulta a los técnicos, están a tu servicio ¡¡¡¡¡





[Sala de Estudio Danza](#). Destinada a las actividades dirigidas de body power, pilates, cardio-boxing, kangoo Jumps, body balance, GAP, zumba, danza del vientre, yoga, mantenimiento, abdominales extrem, ballet infantil, psicomotricidad, etc. Está amenizada con un espectacular sonido que crea un ambiente especial para el desarrollo de estas actividades. Dado su equipamiento, esta sala se encuentra a la vanguardia de la oferta lúdico-deportiva en la comarca. Está dotada con todo tipo de material deportivo específico para las diferentes actividades que se realizan como steps, colchonetas, juegos de mancuernas, body bars, fill ball, aros de pilates, material específico para yoga, botas de Kangoo, sacos de boxing, bosu balance, gliding disk, bandas flexibles, corepole, equipamiento para body power (barras, discos, etc.), pelotas de masaje, chi balls (pelotas flexibles), barra de ballet y danza, etc.



[Sala Elipdoor.](#) Está equipada con 14 aparatos de elíptica de la marca Tisone Sport, destinada a la práctica de la actividad colectiva de elipdoor. Esta actividad se realiza al ritmo de la música, con un trabajo aeróbico y cardiovascular, apto para todo tipo de colectivos, ya que no hay impactos y requiere una mínima coordinación.



[Sala de Ciclo Indoor.](#) Equipada con 19 bicicletas especiales para la práctica de ciclo indoor. Suministrada por la marca Keiser. Es una actividad que fortalece y tonifica la musculatura de las piernas, caderas y glúteos. Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria. Los ejercicios se realizan a ritmo de la música.



[Zona balnearia.](#) La zona balnearia de la instalación dispone de dos saunas (femenina / masculina). También encontramos una ducha que proyecta agua caliente y fría.



[Sala de Fisioterapia.](#) Los usuarios disfrutan del servicio de fisioterapia y recuperación funcional. Además, disponemos de novedosas instalaciones con hidroterapia, TENS y tecnología de ultrasonido. Algunos de los servicios que se ofrecen son tratamientos terapéuticos, masajes deportivos, masajes de descarga, masajes de relajación, drenaje linfático, protocolos de recuperación activa de lesiones, etc. Ven a descubrirlo ¡¡¡

[Sala de Nutrición.](#) Se trata de un servicio personalizado gracias al cual aprenderás a comer sano y equilibrado y con el que podrás alcanzar más fácilmente tu objetivo, sea cual sea: adelgazar, aumentar de peso, mejorar tu estado de salud general. ¡ Pregunta en recepción y descubre los beneficios de poner un **nutricionista** en tu vida !

[Sala de depilación laser IPL.](#) Di adiós al sufrimiento de la depilación tradicional !!! Reserva ya tu cita !!!

[Cafetería.](#) Este espacio se puede utilizar desde el exterior como un local independiente, y desde la propia instalación deportiva. El espacio sirve de sala de espera para acompañantes de los niños.



[Vestuarios.](#) En número de cuatro (hombres-mujeres). Los vestuarios disponen de bancos, percheros con tratamiento anti-vandálico y taquillas de fenólico con cierre de moneda de 1 € para uso puntual de los usuarios, adaptados para el uso de los discapacitados, así como los aseos y lavabos con espejos. Una vez pasado el filtro de vestuarios se accede a la zona húmeda de duchas, lavabos y aseos que nos llevarán a través del túnel de duchas al recinto de piscinas.



[Solarium](#). Este espacio compone un amplio solarium con tumbonas que te permitirán tomar el sol.

