

BERRIOPLANO ACTIVO 21



Berrioplano Activo 21 es un Programa Deportivo creado en 2021 que va al encuentro de las expectativas y necesidades de las personas abonadas a las Instalaciones Deportivas de Berrioplano y a la Ciudad Deportiva Artica.

El confinamiento vivido por la pandemia Covid-19 provocó el aislamiento de muchas personas y el consecuente abandono de los hábitos saludables: la práctica de actividad física y de los encuentros sociales que esta proporciona.

Berrioplano Activo 21 es el programa de carácter trimestral, que recuperará la alegría, las ilusiones y la motivación de las personas abonadas a la Instalación. Para ello ofertamos los programas trimestrales de Entrenamiento Funcional, Hidrogym Deep Water, Articura – Terapia Acuática y las salidas de Marcha Nórdica.

Programas trimestrales Activo 21:

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	ABONADO/A	NO ABONADO/A
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L y X	09:00-09:30	PLAYA DE PISCINA	37,35 €	74,70 €
 Programa de entrenamiento funcional desarrollado en la playa de piscina, que te ayudará a ser más eficiente y saludable en los movimientos de su día a día. Con mucha variación de ejercicios, en el que se trabajan los WOD (Workout Of the Day), trabajarás todo tu cuerpo y mejorarás la potencia, agilidad, resistencia cardiovascular, propiocepción y fuerza, dejando de lado los entrenamientos cardiovasculares, de hipertrofia y de fuerza, tradicionalmente					
 HIDROGYM DEEP WATER	L y X	09:30-10:15	VASO DE NADO	56,00 €	112,00 €
 Programa de gimnasia acuática de bajo impacto realizado en la zona profunda del vaso y totalmente en suspensión. Permite trabajar toda la musculatura del cuerpo de forma intensa, tanto a nivel cardiovascular como muscular, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta. Está especialmente indicado para personas que buscan la rehabilitación o prevención de problemas musculares y/o articulares. La clase se realiza					
 ARTICURA - TERAPIA ACUÁTICA	L y X	10:15-11:00	PISCINA TERMAL	56,00 €	112,00 €
 Programa acuático de bajo impacto con la finalidad correctivo-preventiva, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta, dirigido a la mejora del tono muscular, a compensar y tratar desviaciones de la columna vertebral, lesiones en miembros superiores e inferiores, mejorando la calidad de vida en procesos/enfermedades articulares, neuromusculares y personas con fibromialgia o con otros trastornos					

Marcha Nórdica:



SALIDAS PROGRAMADAS:

15/10 | 12/11 | 17/12

Salidas desde la C D Artica.

5,00€ Abonados | 7,00 € No Abonados

