SALA FITNESS

www.gesport.es 25 años con el deporte

AYUNTAMIENTO VALLE DE EGÜÉS EGUESIBARKO UDALA

La Ciudad Deportiva Sarriguren y el Polideportivo Municipal del Valle de Egües cuentan con salas fitness totalmente equipadas con máquinas de musculación y cardiovasculares de última generación.

Tenemos a su disposición personal cualificado, formado y con experiencia en el terreno de la Actividad Física, Deporte y Educación física, quienes se encargan de diseñar programas de entrenamiento gratuitos, hacer el seguimiento de esos programas y modificarlos en función de cómo evoluciona cada persona. Se encargan de monitorizar en general el funcionamiento de la sala de fitness, dirigir los Programas Especiales y atender las consultas, corregir ejercicios y explicar los efectos de cada ejercicio sobre el cuerpo.

Los/as Técnicos/as de Sala se encuentran debidamente identificados; son las únicas personas autorizadas a prescribir ejercicio físico en Sala Fitness.

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Disponemos de personal altamente cualificado para realizar entrenamientos personalizados siguiendo los objetivos que se marquen. Pide cita y evaluaremos tus intereses para asignarte el entrenador con el que conseguirás alcanzar.

Precios por sesión:
1 hora individual: 39,20€
1hora 2 usuarios/as: 28,91€
1 hora 3 usuarios/as: 26,23€

HORARIO DE ATENCIÓN EN SALA FITNESS

Ciudad Deportiva Sarriguren:
Lunes a sábado - 09:00 a 13:00 y de 17:00 a 21:30
Domingo/festivo - 09:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:30

Polideportivo Municipal del Valle de Egües:
Lunes y miércoles - 10:45 a 13:15 y 17:30 a 21:00
Martes, jueves y viernes - 18:00 a 21:00

PROGRAMAS ESPECIALES

Ciudad Deportiva · Kirol Hiria Sarriguren

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL VALLE DE EGÜES EGUESIBARKO UDAL KIROLDEGIA

SESIONES GRATUITAS EN SALA FITNESS

Actívate Sarriguren - C. D. Sarriguren:
Las sesiones de ejercicios de trabajo de Fuerza, Funcional, Core y Stretching que te ayudarán a mejorar la coordinación, la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad y las capacidades funcionales en las actividades cotidianas. Indicada para todas las edades.
¡Actívate con nosotros! **De lunes a viernes - 08:30 -09:00 / 11:30-12:00 / 17:15-17:45**
Consulta la programación mensual

Actívate Olaz - Polideportivo Municipal del Valle de Egües:
Sesiones de ejercicios dinámicas que te ayudarán a mejorar la coordinación, la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad y las capacidades funcionales en las actividades cotidianas. Indicada para todas las edades.
¡Actívate con nosotros! **Lunes y miércoles de 12:00 a 12:30 y de lunes a viernes 19:45 a 20:15**
Consulta la programación mensual