Piscis Salamanca San José

WATERFORM

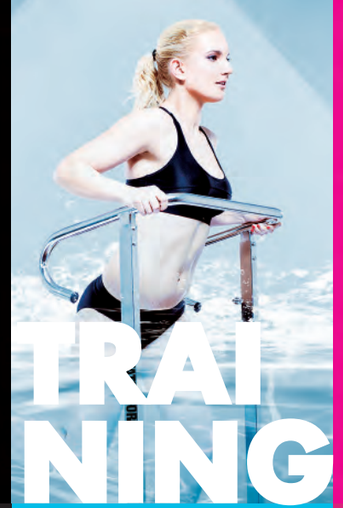
LÍDER EN SOLUCIONES DE FITNESS ACUÁTICO

LLEVA TU ENTRENAMIENTO A OTRO NIVEL

COMBINA TU ENTRENO EN AGUA Y SECO

El concepto Cycling by Waterform consiste en la realización de ejercicios variados sobre la bicicleta acuática para trabajar todas las partes del cuerpo además del ejercicio cardiovascular.

INTENSIDAD:
Variable de moderado a alto
OBJETIVO: Cardio
TARGET: H/M a partir de 16 años



El concepto Trainig by Waterform es una actividad compuesta por una variedad de ejercicios (marcha, running, esquí de fondo, etc) para una sesión de entrenamiento completa.

INTENSIDAD:
Variable de moderado a alto
OBJETIVO: Cardio + Fuerza
TARGET: H/M a partir de 16 años

Jump by Waterform es una divertida clase de tonificación con ejercicios específcos para reforzar el corazón y trabajar la fuerza en piernas y glúteos.
Es uno de los conceptos Waterfomr de más éxito por su novedad y diversión.

INTENSIDAD: Moderado
OBJETIVO: Cardio
TARGET: H/M a partir de 16 años

Boxing by Waterform es una práctica de movimientos inspirados en las artes marciales y los deportes de combate permitiendo desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular.

INTENSIDAD: Alto
OBJETIVO: Cardio
TARGET: H/M a partir de 16 años

Bodyslim by Waterform combina una variedad de movimientos asociados a materiales específicos para remodelar la parte superior del cuerpo, mejorar la resistencia y tonificar abdominales, músculos y glúteos.

INTENSIDAD: Moderado
OBJETIVO: Fuerza
TARGET: H/M a partir de 16 años

Power by Waterform es una actividad destinada a un público avanzado. Un trabajo completo de todos los músculos, con unos equipamientos que aportan una resistencia excepcional asociada con ejercicios de alta intensidad para aumentar la potencia.

INTENSIDAD: Alto
OBJETIVO: Fuerza
TARGET: H/M da partir de 16 años

Workout by Waterform reúne en la misma clase colectiva los ejercicios de otros conceptos. Es por tanto una clase muy completa apta para personas ya iniciadas.

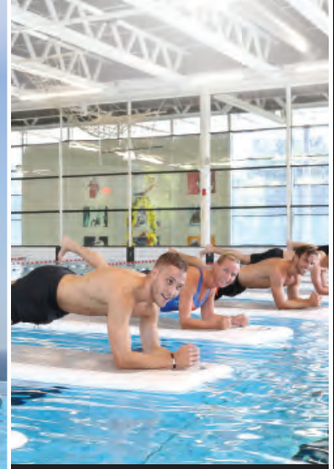
INTENSIDAD: Alto
OBJETIVO: Cardio + Fuerza
TARGET: H/M a partir de 16 años

Piscis Salamanca San José

floatfit HIIT/ BALANCE
AQUAPHYSICAL

PISCINA MUNICIPAL DE SAN JOSÉ
C/ Joaquín Rodrigo, s/n - 37008 Salamanca
BUS LINEAS 3-6-12 cada 10 minutos

www.piscinasmunicipalesdesalamanca.es
T. 627 282 844



FLOATFIT

El Floatfit se practica sobre el AquaBase, una tabla resistente y a la vez flexible anclada por cuerdas.
Los ejercicios están inspirados en el crossfit clásico, con sentadillas, tablones y burpees, pero practicados en situación de equilibrio.

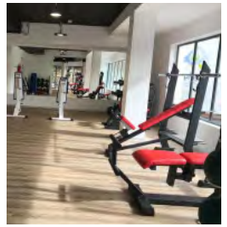
INTENSIDAD: Alto
OBJETIVO: Cardio + Fuerza
TARGET: H/M a partir de 16 años

Combina el agua y seco en tu entrenamiento

Espacios de agua
San José cuenta con 3 vasos climatizados para poder practicar la natación y el ejercicio con material específico de fitness acuático, WaterForm y FoatFit, tanto en formato de entrenamiento personal como de sesiones dirigidas programadas.

Espacios de seco
Además con tu abono Premium tienes acceso a las salas de seco con esquipamiento específico de cardio, fuerza y entrenamiento funcional.

Programas de entrenamiento personalizados



Completa tu entrenamiento en San José.
Si eres deportista y quieres complementar tu entrenamiento en otras disciplinas encontrarás en nuestras instalaciones una completa gama de aparatos para la ejercicio en el agua que te ayudarán a fortalecer los músculos y la flexibilidad mejorando tu rendimiento.

Entrenador personal
También tienes a tu disposición monitores y entrenadores personales para una práctica mucho más intensa y adecuada a las metas de cada deportista.

Aprovecha los beneficios del ejercicio dentro del agua

Mejora del rendimiento físico

En el ejercicio dentro del agua se trabajan todos los grupos musculares y articulaciones.

Libre de lesiones: el ejercicio en el agua aprovecha las ventajas de la ingravidez que minimizan el impacto incluso en ejercicios de alta intensidad.

Mayor resistencia: el agua tiene 12 veces más resistencia que el aire, por lo que tendrás mayores resultados en cada movimiento y con menos esfuerzo.

Beneficia el corazón: el corazón late más lento en el agua, se favorece la circulación y al flotar el cuerpo se reduce el esfuerzo del corazón.

El ejercicio en agua incrementa la resistencia y el gasto calórico.

Mejora del bienestar general

El ejercicio en el agua ayuda a mejorar la salud física y mental.

Apto para todas las edades, aunque el ritmo sea distinto, en cada persona aporta beneficios únicos.

Mejorar el movimiento: en el agua podemos practicar movimientos más lentos de forma más precisa, segura y relajada. Y con un alto consumo calorífico, con lo que se convierte en un medio óptimo para el estiramiento y el trabajo muscular.

La temperatura del agua ayudará a mejorar tu relajación y bienestar general.

piscis
PISCINAS MUNICIPALES DE SALAMANCA
Ayuntamiento de Salamanca

Piscis Salamanca San José

WATERFORM

LÍDER EN SOLUCIONES DE FITNESS ACUÁTICO

LLEVA TU ENTRENAMIENTO A OTRO NIVEL
COMBINA TU ENTRENO EN AGUA Y SECO

San José

CURSOS NATACIÓN TERAPÉUTICA 2024

Salud

Aprovecha los beneficios del agua en la recuperación física

piscis

PISCINAS MUNICIPALES DE SALAMANCA

Ayuntamiento de Salamanca

www.piscinasmunicipalessalamanca.com

T. 672 113 030

GRUPOS DE TRABAJO AGUA:

1 Columna vertebral:
Patologías cervicales, dorsales, lumbares, hernias de disco, contracturas musculares, etc.

2 Patología general
Artrosis, artritis, enfermedades reumatológicas, dolores musculares, etc.

3 Revitalización
Tercera edad, movilidad articular, actividad de tonificación y potenciación, etc.

4 Miembro Superior/ Inferior
Gonalgias, rotura de ligamentos, tendinitis, postquirúrgicos, etc.

5 Invalidantes
Hemiplégicos, ictus, parálisis, poca autonomía en el agua pero con independencia, etc.

6 Patologías del crecimiento
Escoliosis, hiperlordosis, cifosis, síndromes relacionados con el crecimiento, etc.

GRUPOS DE TRABAJO SECO:

7 Hipopresivos
9 Actividad general
8 Pilates
10 Estiramientos
11 Masajes

Previa consulta se podrán cerrar otros horarios.

AGUA	L-X	M-J	V
8:45-9:30	columna vertebral	revitalización	patología gral / 3er día agua
9:30-10:15	miembro superior/inferior	miembro superior/inferior	
10:15-11:00	revitalización	columna vertebral	
11:00-11:45	columna vertebral	revitalización / columna vertebral	embarazadas
11:45-12:30	patología general	revitalización / columna vertebral	patología general
12:30-13:15	patología general	revitalización / miembro sup-inf.	patología general
13:15-14:00		patología general	
14:00-14:45		columna vertebral	
16:30-17:15	columna vertebral	columna vertebral	
17:15-18:00	revitalización	columna vertebral	
18:00-18:45	adolescentes pat. crecimiento	adolescentes pat. crecimiento	individualizados
18:45-19:30	adolescentes pat. crecimiento	adolescentes pat. crecimiento	individualizados
19:30-20:15	miembro superior/inferior	miembro superior/inferior	individualizados
20:15-21:00	columna vertebral	miembro superior/inferior	

SECO	L	X	V
9:30-10:15	hipopresivos	pilates	pilates
10:15-11:00	actividad general	hipopresivos	actividad general
13:15-14:00		pilates	
16:30-17:15			pilates
17:15-18:00			pilates
18:00-18:45			pilates

MASAJES	L / X / V	V
8:30 - 9:30	●	●
11:45 - 12:45	●	
13:15 - 14:15	●	

MASAJES	M / J	V
16:30-17:30	●	●
18:45-19:45	●	
19:45 - 20:45	●	
20:00 - 21:00		●

Empezar tu actividad en San José

Al iniciar un programa de rehabilitación o recuperación terapéutica (de forma personal o derivado por tu especialista), un fisioterapeuta realizará una valoración personal para definir un programa que se adapte a tu propósito, bien con actividades en agua, o combinadas agua y seco.

Disponemos de programas adaptados a más de 12 tipos de patologías en sesiones de 45' y con frecuencias variables de 1,2 ó 3 días por semana, en función de cada persona.

Te proponemos dos posibilidades para realizar tu recuperación:

- Curso de natación terapéutica
- Programa individualizado

Objetivo: Mejora del rendimiento físico

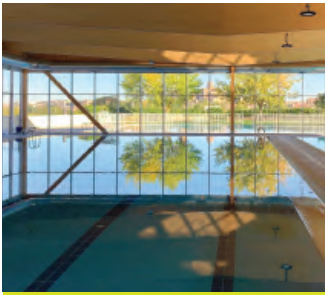
En el ejercicio dentro del agua se trabajan todos los grupos musculares y articulaciones.

Libre de lesiones: el ejercicio en el agua aprovecha las ventajas de la ingravidez que minimizan el impacto incluso en ejercicios de alta intensidad.

Mayor resistencia: el agua tiene 12 veces más resistencia que el aire, por lo que tendrás mayores resultados en cada movimiento y con menos esfuerzo.

Beneficia el corazón: el corazón late más lento en el agua, se favorece la circulación y al flotar el cuerpo se reduce el esfuerzo del corazón.

El ejercicio en agua incrementa la resistencia y el gasto calórico.



Objetivo: Bienestar general

El ejercicio en el agua ayuda a mejorar la salud física y mental.

Apto para todas las edades, aunque el ritmo sea distinto, en cada persona aporta beneficios únicos.

Mejorar el movimiento: en el agua podemos practicar movimientos más lentos de forma más segura y relajada.

La temperatura del agua en patologías invalidantes ayudará a mejorar tu relajación y bienestar general.

San José

PISCINA MUNICIPAL DE SAN JOSÉ
C/ Joaquín Rodrigo, s/n - 37008 Salamanca
T. 627 282 844 - BUS LINEAS 3-6-12 cada 10 minutos

NATACIÓN TERAPÉUTICA

GRUPOS: A PARTIR DE 3 AÑOS

Frecuencia	
1 día/semana	16,89 €
2 días/semana	33,79 €
3 días/semana	50,71 €

INDIVIDUALIZADOS

A PARTIR DE 3 AÑOS

	PREMIUM	NORMAL
sesión de 45'	23,46 €	29,89 €
pack 5 sesiones	115,05 €	

MASAJES

	PREMIUM	NORMAL
sesión de 60'	21,57 €	23,99 €
pack 5 sesiones	106,54 €	119,95 €

Coste de matrícula por curso: 3,19 € / Coste tarjeta de acceso: 2,64 € / Coste pulsera de acceso: 5,33 €.
Los precios indicados suponen el coste mensual del curso, incluyendo el IVA y el acceso a la piscina en el horario del curso.
Todas las tarifas se regulan según la Ordenanza Municipal nº 51 y por lo tanto estarán sujetas a cualquier modificación que se recoja en dicha ordenanza.

NORMATIVA PARA FORMALIZAR INSCRIPCIONES

Las inscripciones a los cursos podrán tramitarse en taquilla o a través de la página web. Todos los abonados podrán beneficiarse de un descuento del 50% en las tarifas de los cursos. Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria, excepto la matrícula y primera mensualidad.

Para formalizar la inscripción a un curso deberá cumplimentar la solicitud y adjuntar la siguiente documentación:

- Fotocopia del DNI del beneficiario de la actividad y del titular de la cuenta bancaria.
- Fotocopia del documento acreditativo del nº cuenta bancaria.

Para darse de baja en cualquier actividad se habrá de notificar por escrito con el correspondiente formulario antes del día 20 del mes anterior al que se solicita la baja; de no ser así significa la no devolución de los recibos ya tramitados.
Las plazas de los cursos se renuevan de manera automática.