cdo by BPXport

PRACTICA DEPORTE SEGURO

Índice

01 ¿Quiénes somos?

02 Nuestras instalaciones

03 ¿Qué queremos?

04 ¿Qué ofrecemos?

05 ¿A quién va dirigido?

06 Nuestras actividades

07 ¿Cómo contratar la visita?

08 Nuestros precios

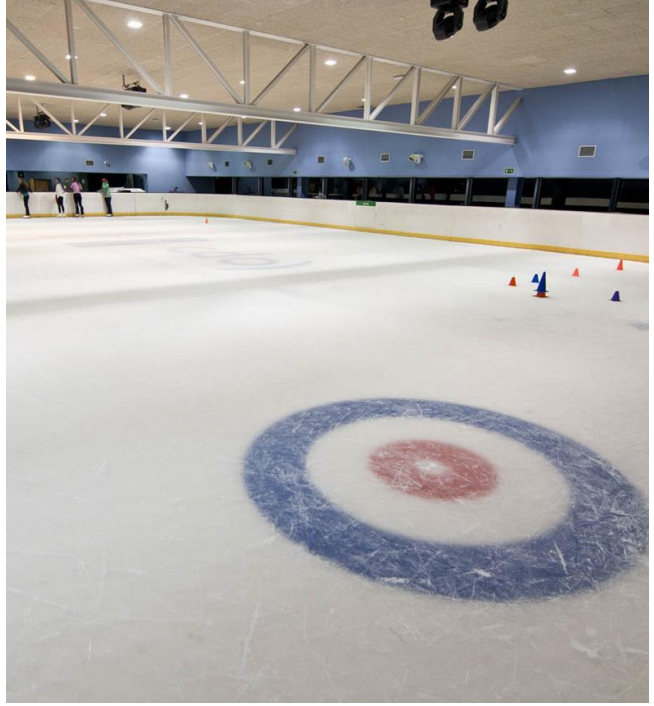
cdo by BPXport

¿Quiénes somos?

Somos un punto de encuentro familiar que se ha propuesto dar solución a la incompatibilidad de espacios de ocio entre adultos, jóvenes y niños.

Nuestras instalaciones

Esta moderna instalación, es una de las más grandes de Europa, recrea sus espacios alrededor de un eje: el DEPORTE.



¿Qué queremos?

Promover la práctica deportiva

Incentivar a llevar una vida saludable

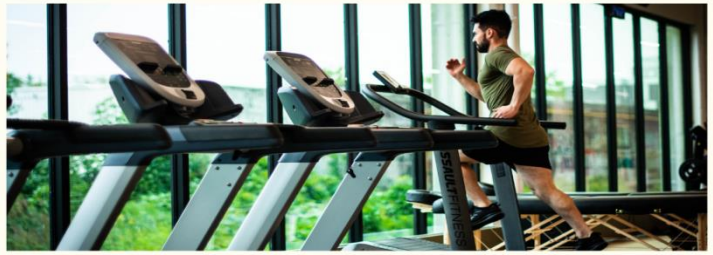
Salir de la rutina diaria

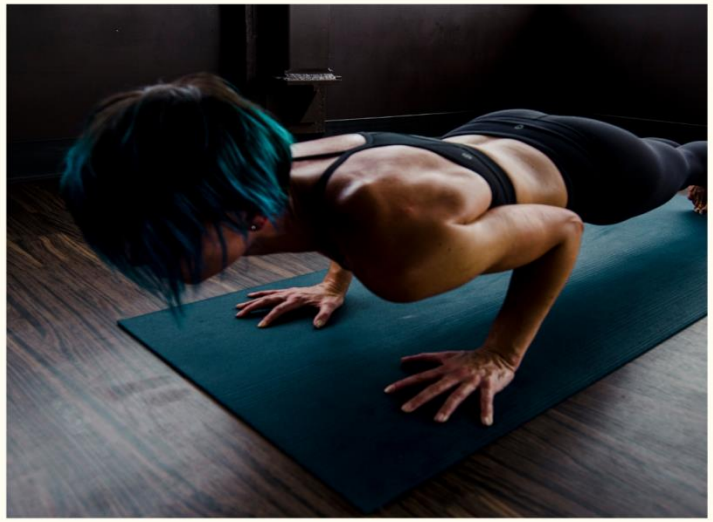
¿Qué ofrecemos?

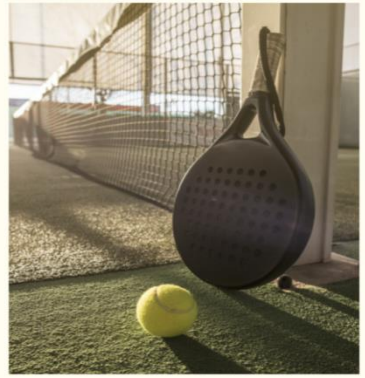
Actividades novedosas
y de entrenamiento

Personal cualificado en
el mundo del fitness

Disfrutar de unas
amplias instalaciones







cdo by BPXport

¿A quién va dirigido?

Infantil

Primaria

Secundaria

Bachillerato

Educación especial

Ciclos formativos

Universidad

Nuestras actividades

Patinaje

Sala polivalente

Agua

PATINAJE

Atención Atención...

Traer guantes y ropa de abrigo

RECREATIVO

Sesión de patinaje recreativo en roller o hielo (dependiendo la época del año), donde buscamos que el alumno se divierta.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 8 años

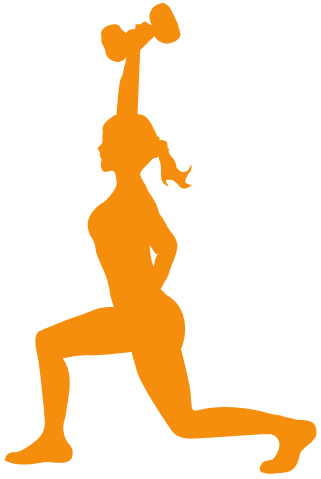
ENSEÑANZA

Sesión de patinaje de enseñanza donde buscamos que el alumno aprenda a dominar los patines, el equilibrio, distintos ejercicios para aprender a desplazarse tanto lo básico, como dominar los patines sin dificultar.

Aforo: 25 participantes
Edad: A partir de 8 años

cdo by BPXport

Sala polivalente



Ropa y calzado deportivo, toalla pequeña y botella de agua.

LesMills BODYCOMBAT

Es un programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales. Coreografiado en base a una buena música, con sus excelentes instrucciones, los participantes realizan golpes, puñetazos, patadas y katas.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 8 años

CYCLE

Diversión al ritmo de la música entre pedales. Alto nivel de rendimiento adaptado a las posibilidades de cada uno. Es un entrenamiento de no contacto que se puede realizar por participantes de varios niveles.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 10 años

WALKING

Actividad dirigida sobre elípticas con muchos beneficios. El movimiento es fácil de mantener y estimula movimientos naturales del cuerpo con menos sensación de fatiga. El fácil uso de todos los niveles de fitness, junto con los beneficios del bajo impacto, las propiedades cardiovasculares y el trabajo de diferentes grupos musculares hace del IndoorWalking una elección ideal para todos aquellos que buscan estar en forma.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 10 años

ZUMBA® fitness

Combinación de pasos de baile al ritmo de músicas latinas como el merengue, la cumbia o la salsa. Clase de baile adaptada a la edad y la composición del grupo.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 4 años

LesMills

BODYPUMP

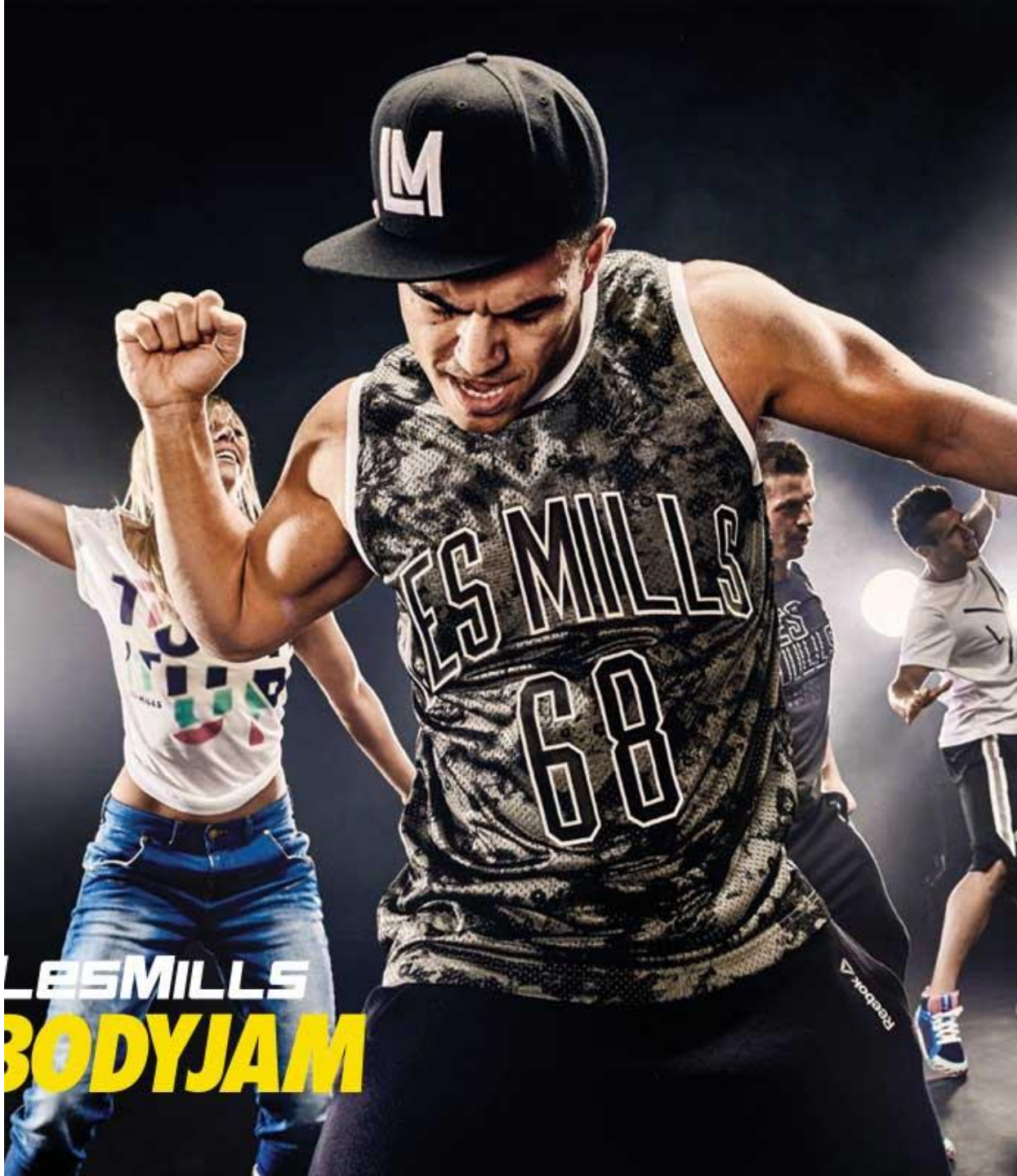
Es la clase original con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. En una sesión de BodyPump trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala fitness como, por ejemplo, squats, presses, elevaciones y curls.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 16 años

LesMills BODYJAM

Es el resultado de combinar movimientos de varios estilos como el funk, groove, ritmos latinos, caribeños, street dance, tecno, hip hop, disco, jazz, etc. Además de garantizar una gran mejora en el nivel de condición cardiovascular, BodyJam promueve un aumento de la consciencia corporal, mejorando la calidad del movimiento y el desarrollo de noción del ritmo.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 8 años



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Podrán adaptar una de sus clases de Educación Física al deporte realizado en un ambiente diferente, trabajando todos los grupos musculares con los diferentes materiales y recursos que disponemos, todo ello guiado por la supervisión constante de un monitor.

Aforo: 25 participantes
Edad: A partir de 12 años

DEFENSA PERSONAL

La defensa personal es cualquier conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona. Unas nociones básicas de este arte marcial son muy convenientes para cualquier adolescente o joven que aprenda así a defenderse de una potencial agresión.

Aforo: 25 participantes
Edad: A partir de 8 años

HINCHABLE

Disfrutar de juego libre en nuestro hinchable (obligatorio traer calcetines).

Aforo: 25 participantes
Edad: A partir de 4 años
hasta 8 años.

cdo) by BPXport

JUEGOS

Juegos de diferentes tipo, animación, predeportivos, tradicionales, con paracaídas, etc… adaptados a las edades y necesidades del alumnado.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 4 años

Agua

Traer gorro, chanclas, bañador y toalla.

AQUAFITNESS

Sesión de fitness acuática que incorpora música y coreografía para que sea seguida por los alumnos.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 8 años

AQUASPORT

Sesión acuática de juegos en el agua adaptados a la edad de los participantes.

Aforo: 50 participantes
Edad: A partir de 6 años

¿Cómo contratar la visita?

2- Se les elaborará una propuesta dependiendo de las posibilidades y espacios del centro.

4- Confirmar número total de asistentes (como mínimo 7 días antes)

3- Confirmar la propuesta, enviar la normativa firmada y realizar el ingreso de la fianza (50€).

1- Ponte en contacto a través de correo electrónico (grupos@cdocovaresa.es), o por teléfono móvil (607230742), y solicita una propuesta adaptada a su grupo.

cdo by BPXport

¡DISFRUTA DE LA VISITA!

Nuestros precios

cdo by BPXport

PATINAJE	SALA POLIVALENTE	AGUA	CAFETERÍA
Recreativo Más de 30 personas	Zumba	AquaFitness	Almuerzo Chocolate + Churros Chiqui + Zumo
5€/persona	BodyJam	AquaSport	2,30€/persona
Recreativo Menos de 30 personas	BodyPump	Menos de 25 personas	Comida infantil Hasta 12 años
6€/persona	BodyCombat	100€/actividad	Consultar precios
Enseñanza Hasta 25 personas	Cycle	Más de 25 personas	Comida Adulto
7,5€/persona	Walking	130€/actividad	Consultar precios
	Hinchable		
	Juegos		
	Defensa Personal		
	Entrenamiento personal		
	120€/actividad		

PRACTICA DEPORTE SEGURO

Tfno. Contacto: 983114131-607230742

Correo electrónico: grupos@cdocovaresa.es

C/Felipe Sánchez Román, s/n

47008 Valladolid