



Aquaxim

Clases colectivas de 45 minutos dirixidas por profesionais, onde se realizan diferentes exercicios na auga, sen impacto sobre as articulacións, que permiten gañar resistencia, tonificar e mellorar a condición física xeral. Especialmente indicado en sectores poboacionais de idade avanzada ou que padecen algún tipo de dano articular, muscular ou óseo.



Cursiños de Natación

Clases de 45 minutos impartidas por profesionais da natación, tanto de **INICIACIÓN**, co obxectivo de aprender a nadar, a través da adquisición e asimilación da técnica básica de diferentes estilos; como de **PERFECCIONAMENTO**, co obxectivo de mellorar e consolidar a técnica adquirida en niveis anteriores. A oferta esténdese tanto a nenos como adultos.



Aquatera

Clases de 45 minutos con asistencia profesional personalizada, onde se atenden necesidades individuais especiais a través de exercicio físico terapéutico no medio acuático, contribuíndo a mellorar as funcións neuromusculares, mobilidade, relaxación, actitude postural e flexibilidade.



Recreaqua

Clases de 30 minutos guiadas por un monitor, onde os propios pais interactúan e inician aos seus fillos no medio acuático, a través da familiarización e o ensino de habilidades acuáticas básicas, tales como a flotación, a sumersión ou o control da respiración, dentro dun contexto lúdico e relaxado.



Gimnasia de Mantemento

Clases colectivas de 45 minutos de ximnasia suave, indicada para persoas que queren manterse en forma, e minimizar o impacto da vida sedentaria.

O programa, dirixido por un monitor, consiste nunha serie de exercicios físicos encamiñados a traballar todos os grupos musculares, a través dos cales se persegue a mellora xeral da saúde física e mental.



G.A.P.

Clases colectivas de 45 minutos dirixidas por un profesional coas que lograrás endurecer e tonificar os grupos musculares localizados nos Glúteos, Abdominais e Pernas. Unha actividade en alza que che axudará a conseguir unha cintura máis definida e tonificada, un mellor ton nas pernas, e uns glúteos firmes e duros. Indicada para todos os grupos de poboación, homes e mulleres.



Tonificación

Clases colectivas de 45 minutos, para homes e mulleres, cuxo obxectivo é tonificar e incrementar os niveis de forza para unha vida funcional e saudable. As sesións de adestramento irán dirixidas ao traballo muscular global de membros superiores e inferiores, incluíndo a cintura abdominal, coa implementación de aparellos (bandas elásticas, barras lastradas, bosu e fitball).



HIIT: High Intensity Interval Training

Clases colectivas de 45 minutos, dirixidas por un monitor que consiste na realización de circuitos de alta intensidade, onde se suceden exercicios funcionais de resistencia e forza, na que en breve espazo de tempo consigues queimar moitas calorías e incrementar o teu metabolismo. Indicado para suxeitos con niveis de condición física elevada que buscan saír dos estereotipos das salas de musculación e conseguir un corpo tonificado e coordinado.



Abdominais

Clases colectivas de 30 minutos, con aforamento limitado a 16 persoas, dirixidas por un monitor através de sesións eficaces e exercicios específicos isotónicos e isométricos, cos que poderás adestrar o teu abdome, desde un nivel inicial ata avanzado. Se o teu obxectivo é estético, de saúde ou rendemento, esta é a túa opción.



Pilates

Clases colectivas de 45 minutos, impartidas por un instructor que persegue a mellora da flexibilidade, da forza, da concentración, da respiración, da postura e da conciencia do noso propio corpo, co que conseguiremos aumentar a nosa capacidade de movemento e calidade de vida.



Aeróbico Latino

Clases colectivas de 45 minutos, impartidas por unha profesora de baile que che brindan a oportunidade de pasar un momento agradable á vez que melloras a túa forma física e o sentido do ritmo e o baile, con divertidas e variadas coreografías.



Estiramientos

Clases colectivas de 30 minutos, con aforamento limitado a 16 persoas, dirixidas por un monitor co obxectivo de estirar, dunha maneira segura e eficaz, a musculatura implicada nas actividades da vida cotiá e/ou deportiva, buscando á súa vez a correcta aliñación, a corrección postural e a relaxación.



Sala de Musculación

Na nosa sala, perfectamente equipada, poderás realizar adestramentos con aparellos e máquinas de forza e adestramento cardiovascular, co obxectivo de mellorar os teus niveis de condición física. Ademais contarás coa supervisión dun monitor que che proporcionará rutinas de adestramento, e axudarache a coñecer a correcta realización dos exercicios e os seus efectos.

OFERTA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DO CMD

Co propósito de achegar e estimular a realización da práctica deportiva saudable no conxunto da cidadanía, o Consello Municipal de Deportes de Ourense (CMD), nas súas instalacións do Complexo Deportivo Pavillón dos Remedios, presenta a variada oferta de actividades deportivas, pensando, á súa vez, en satisfacer as necesidades formativas e recreativas de todos os cidadáns, veciños e usuarios en xeral.

Entre a proposta de actividades que desde a coordinación do CMD ofrécense, destacan, tanto as **actividades acuáticas** como as **actividades de fitness & wellness**, todas elas encamiñadas a cubrir as necesidades formativo-educativas e lúdico-recreativas da poboación, novas e adultos, dentro dun contexto marcadamente deportivo.



HORARIOS DE OFICINA
LUNS A VERNES: 9:00H A 14:00H
LUNS A XOVES: 17:00H A 20:00H
(SÓ DE MAÑÁS DO 15 DE XUÑO AO 15 DE SETEMBRO)

AVDA. PARDO DE CELA, Nº 2
32003 OURENSE
TEL.: 988 370 539 - FAX: 988 370 727
WWW.DEPORTESOURENSE.COM
INFO@DEPORTESOURENSE.COM

CONSELLO MUNICIPAL de DEPORTES OURENSE



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

