

ORGANIGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a 7:45					GLOBAL SWIM (Salle)		
8:00 a 9:00						ENT. Técnica de ciclismo.	SALIDA EN BICI (GLOBAL BIKE)
9:00 a 10:00							
11:00 a 12:00						CROSSTRI (Salle)	
12:15 a 13:00						GLOBAL SWIM (Salle) ESCUELA DE TRIATLÓN OUTDOOR NIÑOS DE 11 A 13.	
13:00 a 14:00						RADIKAL INCLUSIÓN (Piscinas municipales de L'hospitale t)	
14:15 a 15:00	GLOBAL RUN (Salle)				GLOBAL TRIATLÓN INDOOR (Salle)		
15:00 a 16:00							
16:00 a 17:00							
17:00 a 18:00							
18:00 a 19:00							
19:00 a 20:00			ENT. Técnica Swim	ENT. Técnica Run			
20:00 a 21:00			RADIKAL SWIM (piscinas municipales olímpicas de L'Hospitale t)	RADIKAL RUN (Pistas d'atletisme L'Hospitale t nord)			
21:00 a 22:00							

GLOBAL RUN

GLOBAL SWIM

GLOBAL BIKE

GLOBAL TRIATLÓN

CROSSTRI

CURSO DE TRIATÓN

RADIKALS

ORGANIGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

ENT. TECNICA

TODAS LAS ACTIVIDADES OFRECIDAS DESDE LA SALLE CON EL NOMBRE "GLOBAL" TENDRÁN COSTE 0 PARA SUS MIEMBROS.

Global: Utilizaremos esta nomenclatura para mantener el mismo nombre que utiliza la instalación y así darle forma de continuidad a las propuestas ya ofrecidas por el polideportivo la salle.

Globla Swim: Actividad dirigida con alto componente cardiovascular, orientada a personas con un nivel básico de natación que quieren mejorar su técnica en la piscina. Una actividad muy completa y saludable.

Global Run: Actividad outdoor bajo la supervisión de entrenadores especializados en atletismo.

Global Bike: Salida en bicicleta de Carretera con el objetivo de mejorar la aptitud cardiovascular. Mejorar los niveles funcionales del organismo incrementado la vitalidad general. Para que se produzcan estas adaptaciones se requiere un nivel medio de los participantes de la misma.

Global Triatlón: Actividad cardiovascular que puede ser outdoor o indoor dependiendo de la actividad. Primero se nadará unos 20 minutos aprox, después bicicleta estática especial y adaptada al nivel de cada persona, simulando una salida en bici de intensidades variables. Para acabar corriendo cerca del polideportivo la Salle. Un ejercicio medio intenso y muy ameno por su variabilidad.

CURSOS O SERVICIOS CON COSTE ADICIONAL PARA LOS SOCIOS DEL CLUB LA SALLE (DESCUENTOS ESPECIALES PARA ESTOS)

CrossTri: Una de las últimas tendencias en el fitness es el Crossfit. Por eso vamos a realizar una actividad nueva surgida de la combinación de lo mejor del crossfit y lo mejor del entrenamiento funcional para deportes de resistencia como son Run, swim, bike o triatlón. Esto requiere la necesidad de un aprendizaje de nombres y ejecución de ejercicios específicos. Una actividad dirigida que ayudará a mejorar la condición física, gracias a la combinación de ejercicios cardiovasculares con otros de resistencia muscular de muchas repeticiones.

Curso de triatlón: Curso de iniciación al triatlón orientado a hijos o familiares de los socios de la salle y de nuestro club, de edades comprendidas entre 12 a 16 años. El concepto es que mientras los adultos entrenan tranquilamente, sus familiares aprenden un deporte nuevo, divertido y con valores.

Radikal: Actividades del club Esportistes Solidaris.

Entrenamiento Personal: Servicio Personalizado para ayudar aquellos socios que lo necesiten y lo soliciten. Para poder alcanzar sus objetivos de forma rápida, segura y efectiva. El más completo entrenamiento diseñado a su medida. Para aquellos socios que lo necesiten y no tengan que ir a buscar este servicio en otros centros cercanos.