

DEPORTE A LA CARTA

ELIGE CADA DÍA TU MENÚ DEPORTIVO



Si no te conformas con hacer una sola actividad, te gusta la variedad o dispones de unos horarios y días imprevisibles, la opción de las actividades “A la carta” es tu solución.



Este verano además, se añaden las nuevas actividades virtuales del CDM La Ribera: Bodypump®, Bodycombat® y Bodybalance®.

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLUS*
ABONADO: 5 €	ABONADO: 38 €	ABONADO: 58 €	ABONADO: 45 €
NO ABONADO: 10 €	NO ABONADO: 76 €	NO ABONADO: 116 €	NO ABONADO: 90 €

La entrada diaria y los bonos pueden ser compartidos entre iguales (abonados entre sí, o entre no abonados). Validez de 1 año desde la compra.

Tarifas Plana, en verano sólo existe La modalidad a la carta **Tarifa Plana Plus** que incluye las actividades a la carta + el acceso a las salas de musculación + el espacio hidrotermal del CDM Lobete de forma ilimitada durante 30 días naturales, por la persona que adquiera el producto.

Su compra sólo estará disponible hasta el 4 de junio (último día de reserva para los/as que lo compren en junio será el 30 de junio).

Consulta todas las posibilidades, la oferta actualizada y reserva tu plaza en www.logroñodeporte.es

El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. Las Plazas semanales disponibles son limitadas.

A LA CARTA ES UN SERVICIO DISPONIBLE EN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA 16 AÑOS Y +

CONDICIONES ACTIVIDADES VIRTUALES VERANO 2024

Bodypump, bodybalance y bodycombat.

Tarifas y condiciones Promocionales en verano 2024

Todas las sesiones son de 60 minutos de duración

Horarios y reservas en la web de logroñodeporte.es

PROMOCIÓN: Entrada diaria Abonados/as 1,5 euros // No abonados/as 5 euros.

Los/as titulares del SERVICIO A LA CARTA:

- Con Bonos de 10 y 20 sesiones, por cada día que hagan una reserva Virtual se le dará UNA TARJETA ENTRADA EN EL CONTROL DE LA INSTALACIÓN DEL CDM LA RIBERA para poder utilizarla otro día o si lo desean para venir acompañado de otra persona mayor de 16 años, sea abonado/a o no. La TARJETA ENTRADA ha de recogerse el mismo día EN EL CONTROL DE LA INSTALACION. Es el interesado/a quién ha de dirigirse al Control a solicitar la entrada. Sólo se podrá canjear hasta el 30 de junio de 2024.
- Con Bonos Tarifa Plana podrán acudir directamente si lo desean, con un acompañante de forma gratuita a las sesiones, sea abonado/a o no, exclusivamente hasta el 30 de junio de 2024.

En cualquiera de los casos el/la Titular del Bono **SÍ** debe reservar su plaza online y si viene con acompañante sea abonado/a o no, ha de pasar **con él por el Control de la Instalación CDM La Ribera** para que le puedan dar acceso a la sala virtual.

Es requisito imprescindible tener 16 años o más y estar en una aceptable condición física, ya que se trata de actividades de alta intensidad y/o complejas en su correcta ejecución. No estando indicadas para personas que no hayan hecho actividad física de forma regular o tengan alguna contraindicación médica para realizar actividades de alta intensidad, fuerza y saltos. No obstante recuerde SIEMPRE adecuar los ejercicios a su esfuerzo y nivel.

Las actividades virtuales no incluyen cobertura de seguro médico de Logroño Deporte, con lo que cualquier lesión producida que requiera atención médica será por cuenta del particular.

La Ribera
centro deportivo municipal

VIRTUAL FITNESS

Logroño Logroñodeporte

- **Body Pump™**
- **Body Balance™**
- **Body Combat™**

Edades:
de 16 a 70 años

Duración:
Sesiones de 60 minutos

Reserva:
SERVICIO A LA CARTA
Desde 1,5 € sesión.
Consulta
PROMOCIÓN ESPECIAL VIRTUAL en
www.logronodeporte.es/actividad-virtual

**TONIFICACIÓN
FUERZA
BODY PUMP™**

Actividad 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 como, por ejemplo, sentadillas, elevaciones de pecho, peso muerto, curls de tríceps y bíceps, etc. Ejercicios con buena música y tu selección de peso, que te motivarán a conseguir los resultados de tonificación y fuerza que buscas ¡y rápido!

**AGILIDAD
Y DEFENSA
PERSONAL
BODY COMBAT™**

Es un programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Coreografiado en base a una buena música, los/as participantes realizan puñetazos, patadas y katas, queman calorías y consiguen una mayor capacidad cardiovascular.

**RELAJACIÓN /
AMPLITUD DE
MOVIMIENTOS
CORPORALES
BODY BALANCE™**

Es un programa inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que mejora la flexibilidad y la fuerza. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a los alumnos/as a un estado de armonía y equilibrio.

**NORMATIVA, ACCESO,
RECOMENDACIONES Y SESIONES**

La compra y posteriores reservas de las actividades virtuales se realizan exclusivamente desde este lugar de la web de Logroño deporte (ver imagen)

**MÁS INFORMACIÓN,
HORARIOS Y
RECOMENDACIONES EN:**

www.logronodeporte.es/actividad-virtual



COMPRAR RESERVAR

ACTIVIDADES

A.B. COMB

1 Plaza

Entrada Simple AC

Si lo desea puede seleccionar una fecha para realizar una reserva

INSTALACIÓN

La Ribera

PLAZAS: SERVICIO

1 BodyBalance Virtual

FECHA HORA

8 - 29/12/2020 13:30 - 14:15

COMPRAR

Programación 1 al 30 de JUNIO

Sesiones de 60 minutos

LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUM®	07:15	08:15	4
BODYBALANCE®	08:20	09:20	2
BODYPUMP®	15:00	16:00	4
BODYPUMP®	16:10	17:10	4
BODYCOMBAT®	17:15	18:15	4
BODYBALANCE®	18:20	19:20	2
BODYPUMP®	19:25	20:25	4
BODYCOMBAT® (LUNES - MIÉRCOLES)	20:30	21:30	4
BODYPUMP® (VIERNES)	20:30	21:30	4

MARTES y JUEVES	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUM®	08:00	09:00	4
BODYBALANCE®	09:05	10:05	2
BODYPUMP®	20:00	21:00	4

SÁBADO	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUMP®	08:30	09:30	4
BODYCOMBAT®	09:35	10:35	4
BODYBALANCE®	10:40	11:40	2
BODYPUMP®	11:45	12:45	4
BODYCOMBAT®	12:50	13:50	4
BODYPUMP®	17:00	18:00	4
BODYCOMBAT®	18:05	19:05	4
BODYBALANCE®	19:10	20:10	2
BODYPUMP®	20:15	21:15	4

DOMINGO	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUM®	08:30	09:30	4
BODYPUM®	09:35	10:35	4
BODYCOMBAT®	10:40	11:40	4
BODYBALANCE®	11:45	12:45	2
BODYPUMP®	12:50	13:50	4