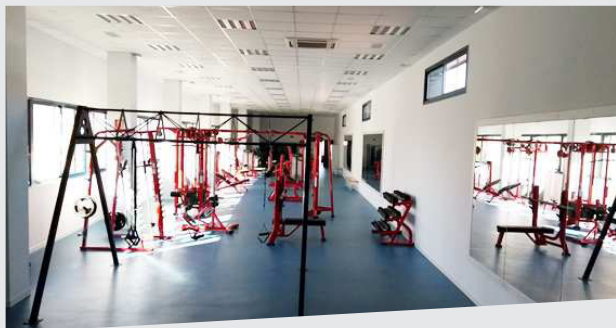


## INSTALACIONES



### ZONA DE MUSCULACIÓN

Este gimnasio dispone de una gran variedad de máquinas de entrenamiento: fuerza, hipertrofia, resistencia, potencia o algunas combinaciones. Todo lo que necesitas para que tu entrenamiento sea completo:

- Musculación • Peso Libre
- Banco de abdominales y lumbares
  - Bancos de musculación
- Multiestaciones de musculación



## HORARIOS Y PRECIOS

Mañana: 9:00h - 12:00h Tarde: 16:00h - 22:00h

PRECIO por MES

PRECIO por DÍA

18'00€ - Horario Libre

1'80€ - Horario Libre

PRECIO ANUAL

160'00€ - Horario Libre

Los usuarios del gimnasio podrán completar su entrenamiento con el uso de la pista de Atletismo.

La organización advierte que se reserva la posibilidad de modificar o suspender la actividad, debido a la conveniencia de reservar espacios para grupos organizados durante el uso del gimnasio.

### DÓNDE ESTAMOS:

Puedes encontrarnos en: Complejo Polideportivo Municipal "Antonio Cruz Sánchez".

Avda. Cristo Rey, 27, 23400. Úbeda (Jaén)  
Tras la grada cubierta del Campo de fútbol Municipal "San Miguel"



### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Servicio Municipal de Deportes  
C / Comendador Messias 40  
(C.P.M. "El Viejo").  
Pabellón Polideportivo  
Tlfno. Y fax: 953755209

BHI Impresiones

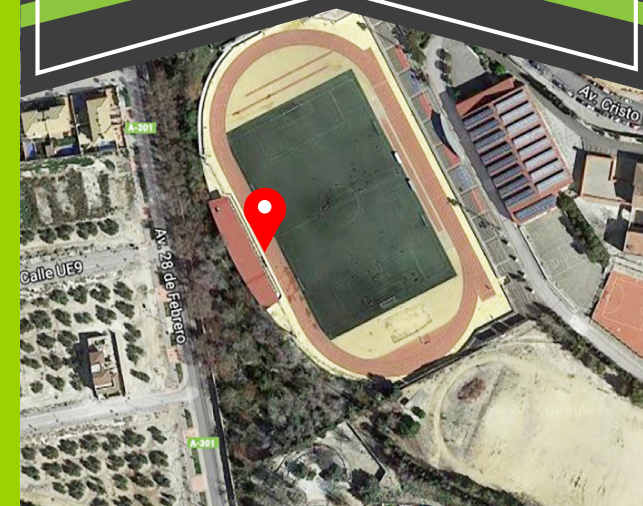
## APERTURA

8 de Enero del 2018

UBEDA

# GIMNASIO

FITNESS MUNICIPAL



Excmo. Ayuntamiento  
de Úbeda



## ÁREA DE CARDIO

Para lograr incrementar la quema de calorías diarias, mantener tu corazón en buena condición y disfrutar de una amplia gama de aparatos de cardio computerizados ubicados de manera estratégica para disfrutar plenamente de tu entrenamiento.

- Bicicleta Elíptica •Bicicleta Estática.
- Cinta de correr.



## ÁREA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Zona exclusiva para el entrenamiento libre y funcional. Acondicionamiento físico que se presenta como una alternativa al gimnasio de musculación convencional. Se basa en movimientos multi-articulares o compuestos, en contraposición a los ejercicios que “localizan” un determinado grupo muscular.

- Entrenamiento en suspensión (TRX)
- Balón medicinal •Kettlebell



## PISTA DE ATLETISMO

Pista de atletismo de 400 metros dividida en 6 calles. Se dispone de vallas de velocidad de diferentes alturas, bloques de salida de tacos y otra gran variedad de materiales para el entrenamiento de los usuarios del gimnasio.

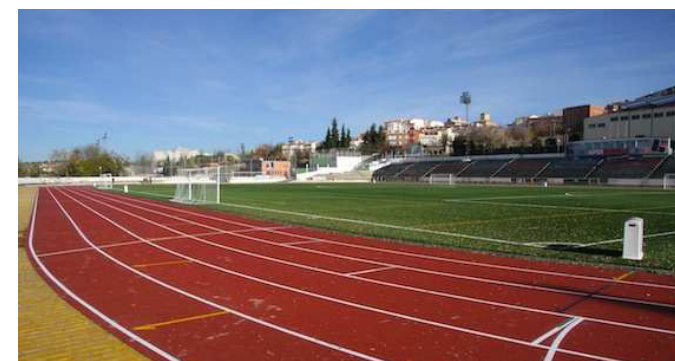
## OTRAS INSTALACIONES:

- Vestuarios •Aseos •Taquillas



## PRESTACIÓN DE SERVICIOS

- Actividad física y Salud.
- Pérdida de peso.
- Alto rendimiento deportivo.
- Preparaciones de oposiciones.
- Entrenamiento funcional.
- Acondicionamiento físico.
- Nutrición y Dietética.



La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Úbeda realiza la apertura del nuevo Gimnasio Fitness.

Se disponen de unas instalaciones de 300 m<sup>2</sup>, dedicadas a multitud de actividades, divididas en varios espacios, en las que disponemos de una zona destinada al ejercicio cardiovascular / aeróbico, zona Fitness para el trabajo de musculación y un último espacio dedicado al trabajo funcional.

Además disponemos del uso de una magnífica pista de Atletismo, con posibilidad de utilizar una gran variedad de material específico para el entrenamiento.