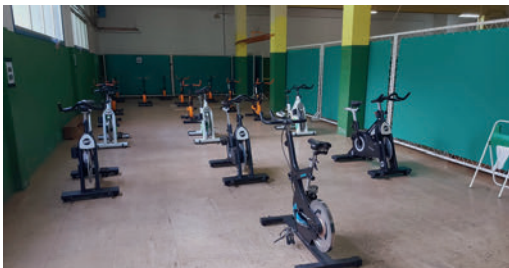


INSTALACIÓNS DEPORTIVAS DO CMD RIBADAVIA



SALA SPINNING



SALA TATAMI



NOVO SINTÉTICO "O XESTAL"



PISCINA MUNICIPAL DA VERONZA



PISTAS DE TENIS XESTAL



PAVILLÓN "MAQUIÁNS"



SALA MUSCULACIÓN "O CONSELLO"



PAVILLÓN PISTA CENTRAL "O CONSELLO"

OFERTAS CLUBS / ENTIDADES

DISCIPLINA	ENTIDADE	CONTACTO	INSTALACIÓNS
Baloncesto	I.D. Os Sarmiento	670 513 728 662 032 231	O Concello
Balonmán	C.D.C. Ribeiro	627 514 103	O Concello / Maquiáns
Balonmán	C.E.BM. Ribadavia	627 957 132	O Concello / Maquiáns
Futbol- Fútbol Sala	Ribadavia Atl.	653 349 010 610 624 290	O Xestal / O Concello / Maquiáns
Fútbol Sala	Ribeiro do Avia	628 895 746	O Concello / Maquiáns
Karate	C. Karate Mizukami	655 512 263	O Concello
Tenis	C. Tenis Ribadavia	646 131 348	O Xestal
Xímnaxia Rítmica	C.X. Pavillón	606 367 070	O Concello

Según convenio cas entidades deportivas, ofértase os programas de: escolas deportivas - eventos físico-deportivos.

Concello Municipal de Deportes de Ribadavia

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO - DEPORTIVAS



2021/2022

SERVIZO DE ADESTRADOR PERSOAL • CIRCUITO HIT • PILATES
SPINNING • ZUMBA / AEROBIC • PSICOMOTRICIDADE
CIRCUITO SAUDABLE • ANDAINAS SAUDABLES

información

Teléfonos: 988 471 549

Baixada O Concello, 37
32400 - RIBADAVIA
smd@ribadavia.es
www.deportesribadavia.es

Os horarios e actividades ofertados poden mudar ao longo do curso a criterio do Concello Municipal de Deportes



MOUXION

SERVIZO DE ADESTRADOR PERSOAL

EN QUE CONSISTE O SERVIZO

- **Adestramento personalizado, monitor-alumno**, a través dunha planificación e programación específica adaptada a cada usuario.
- **Planificación personalizada en función dos obxetivos do alumno**: saúde, recuperación de lesións, estéticos, tecnificación para mellora do rendemento, probas físicas, etc.
- **Traballo individual personalizado** ou en grupo reducido (3/5).
- **Según preferencias do usuario**: combinamos traballo na propia instalación, en espazos o aire libre ou outros a convir.

METODOLOXÍA

- **Entrevista**: personalizada con previa cita.
- **Avaliación (test DAFIS), avaliación da condición física**: aptitude física, datos antropométrico, índice de masa graxa, posibles patoloxías, si fose o caso, informe médico, etc.
- **Adestramento**: planificación según preferencias das sesións de traballo.
- **Asesoramento**: presencial e ou telemático.
- **Progresión**: seguimento do traballo realizado polo alumno.

OPCIÓNS

TIPO	MODALIDADE	LOCALIZACIÓN
INDIVIDUAL	PRESENCIAL	CENTRO DEPORTIVO (O Consello / O Xestal)
GRUPOS REDUCIDOS	ON LINE	ESPAZO AO AIRE LIBRE
	MIXTA	ESPAZO A CONVIR

ACTIVIDADES DIRIXIDAS

HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
8:30						
9:30/10:30	Spinning		Spinning		Spinning	Spinning
10:30/11:30	Pilates		Circuito Hit		Pilates	
11:00					Circuito Saudable	Andaina Saudable
16:15/17:30						
17:30/18:30			Psicomotricidade		Psicomotricidade	
18:30/19:30		Pilates		Pilates	Pilates	
19:30/20:30	Zumba/Aerobic	Spinning	Zumba/Aerobic	Spinning	Spinning	
20:30/21:30						
21:30/22:30						

■ PROGRAMA ADULTOS ■ ■ PROGAMA INFANTIL ■

SERVIZO DE SAUNA

PREVIA RESERVA

1 usuario por quenda / 25 minutos por usuario.

Horario: luns a sábado (9:00h a 13:30h) e (16:30h a 22:30h).

CIRCUITO SAUDABLE

FUNCIONAMENTO

- **Actividade dirixida en espazos ao aire libre** (agás por metereoloxía).
Nivel de dificultade adaptado ao nivel dos participantes.
 - **Espazos**: Área Recreativa a Veronza, O Xestal, outros.
- Prevía reserva, actividades a desenvolver os sábados a partir das 11:00h.**



ANDAINAS SAUDABLES

FUNCIONAMENTO

- **Según programas de Andainas: Mensual, Quincenal.**
Prevía reserva, actividades a desenvolver os sábados a partir das 11:00h. (Según programa).

CIRCUITO I: (Ribadavia - Francelos - Ribadavia) Intensidade Moderada 6,5 Km
Saída dende o Pavillón O Consello ata Francelos e regreso ata o mesmo sitio.

CIRCUITO II: (Ribadavia - San Cristovo - Ribadavia) Intensidade Lixeira 4,5 Km
Saída dende Pavillón O Consello ata San Cristovo e regreso ata o mesmo sitio.



ABOADOS USO LIBRE

HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
8:30						
13:30						
16:15						
22:45						

SÁBADOS SERÁN, DOMINGOS E FESTIVOS (según actividades de competición)