

INSTALACIÓNS DEPORTIVAS DO CMD RIBADAVIA



Complexo O Xestal: PISTAS DE TENIS



Complexo O Xestal: NOVO SINTÉTICO



PISCINA MUNICIPAL A VERONZA



Polideportivo O CONSELLO



Polideportivo O CONSELLO: PISTA CENTRAL



PAVILLÓN MUNICIPAL MAQUIÁNS



Polideportivo O Concello: SALA MUSCULACIÓN



Polideportivo O Concello: SALA 2 TATAMI



Polideportivo O Concello: SALA SPINNING



Polideportivo O Concello: SALA 1

Consello Municipal de Deportes de Ribadavia

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO - DEPORTIVAS

RIBADAVIA ACTIVA





actividade física saudable

2023/2024

SERVIZO DE ADESTADOR PERSOAL • CIRCUITO HIIT • PILATES • SPINNING
ZUMBA / AEROBIC • ADESTRAMENTO FUNCIONAL • TOTAL TRAINING - BAILE MODERNO

 **información**
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 Consello Municipal de Deportes



ACTIVIDADES DIRIXIDAS A ADULTOS

	HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
adultos	09:30 / 10:30	Spinning	Zumba/Aerobic	Spinning	Zumba/Aerobic	Spinning	
	16:30 / 17:30	Baile Moderno 1: Idades de 9 a 14 anos				Baile Moderno 1	
	17:30 / 18:30	Baile Moderno 2: Idades de 3 a 8 anos				Baile Moderno 2	
adultos	18:30 / 19:30	AD. Funcional	Pilates	AD. Funcional	Pilates	Pilates	
	19:30 / 20:30	Pilates	Spinning	Pilates	Spinning	Total Training	
	20:30 / 21:30	Zumba/Aerobic	Circuito Hiit	Zumba/Aerobic	Circuito Hiit	Zumba/Aerobic	

ABOADOS USO LIBRE

	HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
	08:30 a 13:30						
	16:15 a 22:45						
	09:30 a 13:00						
	16:30 a 22:00						

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

OFERTAS CLUBS / ENTIDADES

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

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

SERVIZO DE SAUNA

HOMES: LUNS - MÉRCORES - VENRES DE 09:30H - 11:00H.

MARTES - XOVES DE 11:30H - 13:00H.

MULLERES: MARTES - XOVES DE 09:0H - 11:00H.

LUNS - MÉRCORES - VENRES. DE 11:30H - 13:00H.

HOMES: LUNS - MÉRCORES DE 18:30H - 20:00H.

MARTES - XOVES - VENRES. DE 20:30H - 22:30H.

MULLERES: MARTES - XOVES - VENRES. DE 18:30H - 20:00H.

LUNS - MÉRCORES DE 20:30H - 22:00H.

OS SÁBADOS E NAS HORAS FORA DESTES HORARIOS, É NECESARIA PREVIA RESERVA.

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.

SALA DE ADESTRAMENTO PERSOAL ADESTRAMENTO HIIT

- 1 ADESTRAMENTO DE ALTA INTENSIDADE
- 2 ADESTRAMENTO PERSOAL INDIVIDUALIZADO
- 3 ADESTRAMENTO DE GRUPOS REDUCIDOS
- 4 ADESTRAMENTO DOS ABOADOS:
Preparación de oposicións, saúde, etc.
- 5 ADESTRAMENTOS ESPECIFICOS DE CLUBS.

