

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR DE PROFESIONALES



Gregorio Ladrón
Coordinador Actividad



Eduardo Cornago
Fisioterapeuta



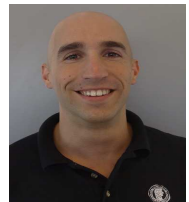
Maider Sola
Diplomada Nutrición



Puri Gallardo
Dpda. Estética



Luh Ariyadi
Tec. Estética



Javier Lozano
Téc. Actv. Físic-Dptivs



Hartmann Zapata
Profesor de Natación



Cristina Bosch
Monitora de Natación



Ausra Selveniene
Prof. Yoga y Pilates



Marcelo López
Profesor de Pádel

INSTALACIONES DEPORTIVAS Y ESPACIOS

- SALA DE FITNESS CON EQUIPACIÓN TECHNOGYM® Y POWER PLATE®
- LAGUNA DE HIDROTERAPIA (JETS AÉREOS Y SUBACUÁTICOS, CAMAS BURBUJAS, RÍO DE CORRIENTE)
- SAUNA – BAÑO DE VAPOR – DUCHAS CICLÓNICAS – JACUZZIS – SALA DE RELAX
- PISCINA DEPORTIVA 8 X 20 m Y PISCINAS EXTERIORES
- CONSULTA DE FISIOTERAPIA CON APARATOLOGÍA (ULTRASONIDOS – ELECTROESTIMULACIÓN, ...)
- CABINAS DE TRATAMIENTOS ESTÉTICOS Y CORPORALES (EQUIPO DE PRESOTERAPIA)

HORARIO CENTRO TERMOLÚDICO DE CASCANTE 2009

- Lunes a Viernes de 9:00 a 21:30 horas.
- Sábados, domingos y festivos de 10:00a 19:30 horas (Temporada de Invierno)
- Sábados, domingos y festivos de 10:00 a 21:30 horas (Temporada de Verano)

TARIFAS 2010

OPCIÓN A	ABONADO ANUAL – ABONADO DE MES – ABONO DE FIN DE SEMANA				
	Servicio incluido en la cuota de abonado a la instalación.				
OPCIÓN B	ABONADO ANUAL		NO ABONADO ANUAL		
	8,00 €		17,00 €		
OPCIÓN C	1ª CITA	2ª Y RESTO	BONO 10	BONO 15	BONO 20
		33,00 €	27,00 €	224,00 €	316,00 €

* Existe la posibilidad de compartir las sesiones y bonos de entrenamiento personalizado en formato de grupo reducido para el desarrollo de sesiones de pádel, pilates, yoga, natación, watsu, etc. A continuación se muestran los precios compartidos entre 2, 3 y 4 personas.

OPCIONES	TARIFAS	ENTRE 2	ENTRE 3	ENTRE 4
1ª SESIÓN	33,00 €	16,50 €	11,00 €	8,25 €
BONO 10	224,00 €	112,00 €	74,66 €	56,00 €
BONO 10 NO ABONADO	330,00 €	165,00 €	110,00 €	82,50 €

FITNESS Y NATACIÓN ATENCIÓN PERSONALIZADA



RESERVA TU CITA GRATUITA PARA:

- OPCIÓN A: ASESORAMIENTO BÁSICO
- OPCIÓN B: RUTINA PERSONALIZADA
- OPCIÓN C: ENTRENADOR PERSONAL



M.I. Ayuntamiento
de Cascante



CENTRO
TERMOLÚDICO
CASCANTE



Telf: 948 844 538 – Fax: 948 844 539

Avd. Fuentes Dutor s/n - 31520 - Cascante (Navarra)

salafitness@termoludicocascante.com – tecnonatacion@termoludicocascante.com

www.termoludicocascante.com

GENERALIDADES SERVICIOS DE NATACIÓN Y FITNESS

OBJETIVOS GENERALES

1. Acercar a los diferentes sectores de la población los beneficios que la práctica de ejercicio físico regular y controlado tienen sobre el estado físico y psíquico de la persona.
2. Posibilitar el aumento de rendimientos deportivos en todos aquellos usuarios deportistas o aficionados, que pertenezcan o no a un club deportivo.
3. Posibilitar el desarrollo de programas de prevención, terapéuticos y rehabilitadores en aquellos usuarios que por su especial situación lo necesiten.

CARACTERÍSTICAS

1. Ofrece un tratamiento individualizado, donde la planificación de los contenidos, tipos de ejercicios, intensidad y duración de los mismos están adaptados a los intereses y objetivos de cada participante.
2. Preserva la integridad del participante, evitando técnicas de ejecución incorrectas, ejercicios o actividades contraindicadas y usos inadecuados del equipamiento e instalaciones.
3. Existe un control continuo de los progresos y consecución de los objetivos propuestos.
4. Existe un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud y el ejercicio físico en continua comunicación y a disposición del usuario (fisioterapeuta, técnico fitness y técnico natación).
5. Tiene un carácter relacional, donde el Centro Termolúdico se convierte en un punto de encuentro de personas con gusto por la práctica de ejercicio físico y actividades de relax, en el que se intercambian pareceres e inquietudes.
6. Tiene un carácter educacional, donde el participante crece en autonomía y en capacidad de decisión, desarrollando una actitud crítica en la planificación de su propio ejercicio y en hábitos nutricionales y de salud.

OPCIÓN A: ASESORAMIENTO BÁSICO

Indicado para:

Personas sanas de entre 16 y 69 años que quieren comenzar o continuar un programa de ejercicio físico independientemente de su experiencia en la práctica de ejercicio físico en agua o en salas de fitness.

Objetivos:

- Asesorar al usuario de forma general en todo lo concerniente al ejercicio físico regular y controlado, desde un enfoque saludable.
- En agua: Enseñar la correcta utilización de los diferentes elementos acuáticos (chorros) y espacios zona de aguas (sauna, baño de vapor, duchas ciclónicas, jacuzzis, ...) y asesorar en la técnica de nado más recomendable.
- En sala fitness: Enseñar el correcto funcionamiento de las diferentes máquinas y aparatos de la sala, así como la técnica de ejecución correcta de los ejercicios a realizar y las actividades, tiempos, repeticiones e intensidades más recomendables.

Características:

- En agua: Asesoramiento in situ con ayuda de pósters y material didáctico expuesto en la zona de aguas.
- En sala fitness: Entrevista personal con evaluación previa a la práctica de ejercicio físico y suministro de rutina de familiarización de libre acceso.

OPCIÓN B: RUTINA PERSONALIZADA

Especialmente indicado para:

- Usuarios que se inician en la práctica de ejercicio físico o que realizan un programa de ejercicio de alta intensidad, jóvenes de 13 a 15 años, mayores de 69 años o usuarios lesionados, enfermos o con alguna situación especial o usuarios con algún factor de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.
- Usuarios que desean descender su porcentaje graso o reafirmar y tonificar los principales grupos musculares.
- Usuarios que desean realizar ejercicio físico para prevenir, compensar o tratar una dolencia, lesión o situación especial.
- Usuarios que desean mejorar su condición física general o específica para superar una prueba deportiva o examen de oposición.
- Usuarios que necesitan la ayuda de un programa de entrenamiento que garantice su continuidad (adherencia al ejercicio físico).

Objetivos:

- Elaborar un programa de entrenamiento individualizado ("Rutina Personalizada") en base a los motivos o propósitos del usuario a corto plazo (4 – 6 semanas).
- Medir y controlar la consecución de los objetivos establecidos en la rutina mediante tests fiables y reproducibles al inicio y final de la rutina.
- Asesorar al usuario de forma específica en orden a sus intereses y motivaciones.

Características:

- Entrevista personal con evaluación previa a la práctica de ejercicio físico.
- Medición antropométrica y del nivel de fitness mediante tests fiables y reproducibles al inicio y final de la rutina.
- Suministro de rutina personalizada para 4 – 6 semanas.

OPCIÓN C: ENTRENADOR PERSONAL

Especialmente indicado para:

Todos los usuarios independientemente de su edad, estado de forma, estado de salud, de su conocimiento y experiencia en la práctica de ejercicio físico y de los motivos o propósitos que tengan (descender el porcentaje graso, tonificar y reafirmar grupos musculares, ganar volumen, superar pruebas deportivas u oposiciones, garantizar la adherencia al ejercicio físico, prevenir, compensar o tratar una dolencia o situación especial, superar fobias o miedos al agua, aprender a nadar, perfeccionar la técnica de nado u otros deportes, etc...).

Objetivos:

- Diseñar un plan de entrenamiento individualizado en base a los objetivos establecidos conjuntamente entre entrenador y usuario, a corto (4 – 6 semanas), medio (6 meses) y largo plazo (1 año).
- Medir y controlar la consecución de los objetivos establecidos mediante los tests más adecuados a sus necesidades.
- Asesorar al usuario de forma específica en orden a sus intereses y motivaciones.

Características:

- Entrevista personal con evaluación previa a la práctica de ejercicio físico, medición mediante tests específicos y suministro de informe detallado con todos los resultados obtenidos.
- Elaboración de un plan de entrenamiento con objetivos a corto, medio y largo plazo. Suministro de todas las rutinas personalizadas que sean necesarias.
- Entrenador personal presencial y en exclusividad en el desarrollo de la sesión de ejercicio físico respaldado por un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud.