CDM JOSÉ GARCÉS (FORUS)

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

AREA FITNESS : Gestionada por Forus, con más de 500 m2 en la planta primera, concebida como un servicio permanente para uso individualizado en el que en tres salas se desarrollan actividades tanto en máquinas como en clases especializadas y monitores con años de experiencia.

-

Se divide en: Zona muscular, Zona cardiovascular y Zona de estiramientos/funcional.

Se pueden practicar las siguientes actividades dirigidas: Espalda sana, Pilates, Aqua fitness, Aquadynamic, Dance, Zumba, ShBam, Olefit, Hipopresivos, Abdominales, GAP, CXWorx, En Forma,Entrenamiento Funcional, Cross Trainning, Yoga, Ciclo Indoor, Body Balance, Body Pump, Body Attack, Body Step, Body Combat, Embarazadas, Mamás y Bebés, etc.

Disponen de servicio de Fisioterapeuta, para que puedas lograr tus metas de una manera más eficaz y saludable.

Además, FORUS apuesta por las familias, ofreciendo diversidad de actividades para los niños y también actividades conjuntas donde las familias al completo pueden disfrutar de horas de deporte y diversión.

Para la gente más competitiva, disponen de Clubes de runners, swimmers y bikers, donde hacen entrenamientos más específicos para los más exigentes, como también salidas con la bicicleta de montaña por los alrededores de Zaragoza.

Así pues, el área FITNESS ofrece una parrilla de casi 200 actividades a la semana para todo tipo de personas, edad, género y ámbito social.

Y para que puedas alimentarte antes o después de tu jornada de ejercicio físico, también tienen servicio de cafetería.

Piscinas Cubiertas:

3 Piscinas cubiertas, recreativas y de aprendizaje: ubicada en la planta calle y dotada de tres vasos, el principal de 25 x 12,5 m, con fondo de 1,70 a 1,50 m y con un volumen de 500m3; de 16,5 x 8 m, con fondo de 1 a 1,20 m y con un volumen de 145 m3. ; y de enseñanza de 12,5 x 6 m, profundidad de 0,80 a 1 m y con un volumen de 75 m3 . Estos vasos están a una temperatura entre 26 y 28 ºC y su uso es recreativo, de aprendizaje (natación en sus diferentes etapas) y nuevos usos como gimnasia en medio acuático.

Balneario: con Vaso de Hidromasaje, Spa-Jacuzzi, Sauna, Sanarium, Baño Turco, Camino de Sensaciones, Pileta de Agua Fría (14º), Circuito de Duchas, Fuente de Hielo y Sala Relax.

2 Salas polivalentes, de más de 200 m2, donde se desarrollan con comodidad y funcionalidad actividades de grupo: gimnasia de mantenimiento, gimnasia rítmica, bailes de salón, danzajazz, esgrima, etc.

1 Pabellón cubierto: con sala en planta sótano, de 34,5x21,5 ms. y gradas para 210 espectadores, que permite su uso para la iniciación deportiva y escolar en deportes de equipo, siendo su proyección preferente hacia deportes minoritarios. Se puede practicar baloncesto o voleibol a pista completa, y existen 3 pistas transversales de

bádminton, 1 de voleibol y 1 de baloncesto. Con posibilidad de alquiler por 1/2 o completa

1 Rocódromo

1 Boulder

Contacto

Francisco Ibáñez - 722168536 - franciscoibanez@forus.es

Fecha de última actualización del recurso

25/11/2020

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Tetuan 1 50007 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://forus.es/jose-garces/es
https://forus.es/jose-garces/actividades/horario
https://www.facebook.com/ForusJoseGarces/
https://twitter.com/Forus_es

Imagen del Recurso

