Centro Deportivo Municipal Siglo XXI

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

AREA FITNESS: Gestionada por Forus, con más de 500 m2, concebida como un servicio permanente para uso individual en el que se desarrollan actividades tanto en máquinas como dirigidas.

Se divide en Zona de peso libre, Zona de cardio y Zona funcional. Se pueden practicar las siguientes actividades dirigidas: Espalda sana, Pilates, Aquafitness, Aquadynamic, Dance, Zumba, Sh'Bam, Hipopresivos, Abdominales, GAP, LesMillsCore, Cross Trainning, Yoga, Ciclo Indoor, Body Balance, Body Pump, Body Attack, Body Combat, etc.

Disponen de servicio de Fisioterapia y de Entrenamiento Personal para que puedas lograr tus metas de una manera más eficaz, rápida y saludable. Además, FORUS apuesta por las familias, ofreciendo servicio de Ludoteca, diversidad de actividades para los niños y también actividades familiares donde pueden disfrutar de horas de deporte y diversión. Para la gente más competitiva, disponen de Clubes de runners y swimmers, donde hacen entrenamientos más específicos para los más exigentes. Así pues, el área FITNESS ofrece una parrilla de casi 150 actividades a la semana para todo tipo de personas, edad, género y ámbito social.

Disponen de piscina cubierta dotada de tres vasos con una temperatura entre 26 y 28 ºC y su uso es recreativo, de aprendizaje (natación en sus diferentes etapas) y de rendimiento. Disponen de Balneario urbano con: Vaso de Hidromasaje, Spa-Jacuzzi, Sauna, Sanarium, Baño Turco, Camino de Sensaciones, Circuito de Duchas, etc.

Contacto

Noelia Blasco - 976723806 - noeliablasco@forus.es

Fecha de última actualización del recurso

29/04/2022

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Luis Legaz Lacambra 35 50018 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

Calle Luis Legaz Lacambra 35 50018 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

http://www.zaragoza.es/ciudad/deporte/

Imagen del Recurso

