

---

Desde hoy, en el polideportivo Dehesa de Navalcarbón

## **Vuelve Bonodeporte+ con más de 100 clases dirigidas a la semana de cardio, fuerza y cuerpo-mente**

- ***Además, el bono da acceso a las salas fitness, piscinas y saunas de los 4 polideportivos municipales y a la pista de atletismo de Navalcarbón***

El Ayuntamiento de La Rozas, a través de la concejalía de Deportes, pone en marcha desde hoy, 9 de enero, el Bonodeporte+, que vuelve con más de 100 clases dirigidas a la semana de cardio, fuerza y cuerpo-mente en el polideportivo Dehesa de Navalcarbón. Bonodeporte+ es un bono que tiene como objetivo facilitar la práctica deportiva y seguir haciendo del deporte una de las señas de identidad del municipio.

Se trata de un pase de duración variable que da acceso a todas las instalaciones de los cuatro polideportivos del municipio -salas de fitness, piscinas, sauna, pista de atletismo del polideportivo Dehesa de Navalcarbón...- así como a las clases colectivas que se ofrecen en el polideportivo Dehesa de Navalcarbón.

Entre las clases dirigidas, los usuarios de Bonodeporte+ encontrarán **Aerobic / Step**, una actividad de trabajo cardiovascular con base musical y movimientos coreografiados procedentes de distintos ritmos pop, dance, techno, etc. Añadiendo el Step se potencia el trabajo de glúteos, caderas y piernas; **Body Pamp**, un programa grupal de entrenamiento basado en el levantamiento de pesas. Una mezcla perfecta para fortalecer y definir sin necesidad de seguir coreografías; **Body Tonic**, un sistema de entrenamiento para el fortalecimiento del cuerpo, variado y divertido, donde se utiliza todo tipo de material auxiliar (gomas, mancuernas,

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

fitball...) al ritmo de la música; **Ciclo Indoor**, trabajo cardiovascular sobre bicicleta estática con soporte musical; **Ciclo Virtual**, con audiovisual; **Core**, trabajo específico de abdomen y espalda para el mantenimiento de la estabilidad de la columna; **Cross Gym**, sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad.; **Cuerpo Mente**, un programa basado en un sistema de entrenamiento físico y mental donde se une el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, respiración y relajación; **Fitness Combat**, programa grupal que proporciona un completo acondicionamiento físico con gran gasto calórico, definición muscular que conjuga movimientos y técnicas de diferentes disciplinas de defensa personal; **HIIT** (High Intensity Interval Training), entrenamiento de intervalos de alta intensidad que mejora la capacidad cardiorrespiratoria, muscular y produce un efecto quema grasas; **Style Dance**, una disciplina aeróbica al ritmo de la música utilizando diferentes estilos, como música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) o música urbana (Hip Hop, Popping, Dance House, etc.), enfocada a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile; **Stretching**, un programa de trabajo de movilidad articular y flexibilidad; **Suspensión**, un entrenamiento que usa material auxiliar específico, bandas en suspensión, en el que el alumno trabaja a través de su peso corporal, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad; o **Urban Fit**, un novedoso método del entrenamiento interválico intensivo basado en movimientos funcionales, globales, ejecutados a alta intensidad.

Toda la información sobre Bonodeporte+ está disponible en la página web municipal [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es).

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid