

Apuesta por el deporte

**Arranca la renovación integral de las máquinas de las salas fitness de los cuatro pabellones deportivos**

- ***La instalación comenzará por la sala fitness del Polideportivo de Navalcarbón el lunes 16 de febrero***
- ***Navalcarbón, San José de Las Matas, Entremontes y Alfredo Espiniella***
- ***Las nuevas máquinas responden a las necesidades de los nuevos entrenamientos de los usuarios***

La renovación de la totalidad de las máquinas de las salas fitness de los cuatro pabellones deportivos de Las Rozas comienza este lunes 16 con la instalación de las nuevas máquinas en el Polideportivo de Navalcarbón, una actuación que busca modernizar el equipamiento incorporando nuevas máquinas interactivas de última generación y una nueva disposición del equipamiento, con el objetivo de mejorar la experiencia de los usuarios y fomentar prácticas deportivas más eficaces y saludables.

Estas nuevas máquinas permiten a los deportistas realizar un seguimiento detallado de sus entrenamientos, registrar su evolución, acceder a rutinas personalizadas y disfrutar de un uso más intuitivo y motivador. Su tecnología interactiva facilita tanto el trabajo autónomo como la guía para quienes buscan progresar con mayor precisión y seguridad. Además, esta actualización viene acompañada de un refuerzo del área destinada al entrenamiento de fuerza y al trabajo funcional, dos disciplinas cuyo valor ha sido ampliamente respaldado por estudios recientes que demuestran su

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)

importancia para todas las edades y perfiles de población. La evidencia científica señala que el entrenamiento de fuerza es especialmente beneficioso para personas con patologías, así como para personas de mediana edad y adultos mayores, ya que contribuye a prevenir enfermedades, mejorar la funcionalidad del cuerpo, aumentar la masa muscular y favorecer una vida activa y autónoma durante más años.

Con esta inversión, los polideportivos municipales reafirman su compromiso con la promoción de la actividad física como herramienta de salud, bienestar y prevención, ofreciendo a la ciudadanía espacios más modernos, accesibles y adaptados a las necesidades actuales.

### **Cierre de las salas**

A consecuencia de estas obras, las salas permanecerán cerradas aproximadamente una semana, por lo que se prevé que el viernes 20 puedan abrir las nuevas instalaciones de Navalcarbón.

Tras Navalcarbón, se procederá a renovar integralmente la sala fitness de Las Matas y de ahí se cambiarán las máquinas de Entremontes y Alfredo Espiniella. Con este calendario escalonado se pretende mermar lo mínimo posible el entrenamiento de los vecinos, para que puedan tener abiertas tres de las salas mientras una de ellas se encuentra en obras.

El Ayuntamiento acomete esta renovación completa durante este mes de febrero, un compromiso del Equipo de Gobierno que anunció el alcalde, José de la Uz, en el Debate sobre el Estado de la Ciudad del pasado septiembre.

### **Calendario de cierre y apertura**

Las fechas estimadas de cierre y reapertura de cada pabellón serán:

- Navalcarbón: del 16 de febrero al 20 de febrero
- San José de Las Matas: del 23 al 26 de febrero
- Entremontes: del 27 de febrero al 6 de marzo
- Alfredo Espiniella: del 9 de marzo al 11 de marzo

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)