

# Cuotas e inscripciones

El sistema de participación en estas actividades, excepto Gimnasia Vital y Juego y Deporte adaptado, se establece por reserva previa y mediante sistema de abono por sesiones de uso, tal y como está establecido actualmente para el uso del gimnasio.

+ info

deporte@casardecaceres.com

Teléfono: 927 290 378

o Polideportivo Municipal



Concejalía  
Juventud y Deportes



Concejalía  
Juventud y Deportes



Concejalía  
Juventud y Deportes



SIGUENOS EN LAS REDES



@DeportesCasar



Judeca Casar de Cáceres

[www.casardecaceres.com/\\_deportes](http://www.casardecaceres.com/_deportes)

Complejo Polideportivo Municipal

Barriada de las Eras s/n

Tfno: 927 29 03 78 • [deporte@casardecaceres.com](mailto:deporte@casardecaceres.com)

[www.casardecaceres.com/\\_deportes](http://www.casardecaceres.com/_deportes)

# Ciclo Indoor



Quema grasas y exprime tus calorías, pedaleando al ritmo de la mejor música de ahora y los clásicos de siempre. Rompe tus límites, pon a prueba tu resistencia y tonifica tus piernas pedalada a pedalada,... Siente una experiencia diferente, practica un deporte divertido.



# Sala Gimnasio

Para seguir tu programa de mantenimiento, tonificación y/o musculación supervisado por un profesional, en el que podrás elegir el programa y horario que mejor se adapte a tus necesidades.



# Fitness Fit-Ball

¿Necesitas hacer deporte pero te aburre correr?, ¿Quieres quitarte esos "quilos" de más," pero no te gusta el gimnasio?... Mejora tu condición física y tonifica hasta el último músculo del cuerpo con esta novedosa y entretenida actividad que combina trabajo con mancuernas,



circuitos, desplazamientos, pelotas gigantes... al ritmo de la música del momento.

# Gimnasia Vital

Programa de actividad física dirigido a la 3ª edad, moderado y adaptado a este sector, con el que podrás recuperar tu agilidad, motricidad, equilibrio, coordinación, etc, para hacerte disfrutar de un envejecimiento más activo y saludable.



# Strech-GAP-Relax



Moldea tu figura y mantente en forma con ejercicios específicos de tonificación de los glúteos, abdominales y piernas, combinados con novedosas técnicas de relajación y estiramientos que harán de estas sesiones un momento de relax y reestructuración después de tus actividades físicas cotidianas.



# Juego y Deporte Adaptado

Programa de juegos y actividades físicas y deportivas adaptado y dirigido a personas con discapacidad de la Asociación Adiscasar.