



TRAIN

PREPARATION  
IS EVERYTHING

19

20

PROGRAMA DE  
ACTIVIDADES

- 📍 GENERAL DAVILA 73-BIS
- ☎️ +34 942 31 99 22
- 🌐 WWW.SALESPORTCLUB.ES
- ✉️ RECEPCION@SALESPORTCLUB.ES
- 📘 @SALESPORTCLUB
- 📷 @SALESPORTCLUB



SALESPORT  
CLUB

# ÍNDICE



1. Índice
2. Calendario
3. Plan de Acción
4. Instalaciones
5. Índice de Actividades para niños
6. Actividades Acuáticas para niños
7. Cursos de natación
8. Actividades Acuáticas de Competición
9. Grupos Escolares
10. Aquadiver
11. Centro Profesional de Danza MANCINA,
12. Estudios Superiores y Exámenes Oficiales de Danza
13. Campus Multiactividad en semanas no lectivas
14. Cross-Teen
15. Índice de Actividades para adultos
16. Curso de Natación Adultos - Natación para embarazadas.
17. Entrenamientos Personalizados
18. Aqua Running - Aqua Pilates
19. Aqua Zumba® - Aqua Gym
20. Spinning
21. Zumba® Fitness
22. Zumba® Step - Zumba® Toning
23. Mapa Cultural
24. Mapa Cultural
25. Quemadance
26. Strong by Zumba® (HIIT)
27. ABS 30' - Gluteos 30'
28. Salespartan (HIIT)
29. Entrenamiento Funcional - Cross Training (HIIT)
30. Acondicionamiento Físico
31. Step-Gap
32. TRX - GAP
33. Salespump - Lift Training
34. Balance - Stretching
35. Yoga (Fuera de cuota)
36. Pilates Studio + Pilates Mat (Fuera de cuota)
37. Coreografías Adultos y Adolescentes
38. Workshops
39. Club de corredores - Montañismo
40. Fútbol sala
41. Wellness coach + Nutrición
42. Wellness Salesport
43. ERASMUS+
44. Celebramos tu Cumpleaños
45. Actitud Social Salesport
46. Agradecimientos

Salesport Club informa que los cursos y clases colectivas que aparecen en este catálogo pueden sufrir variaciones, cambios de horario o cualquier tipo de modificación.



# CALENDARIO ESCOLAR 19/20



## CALENDARIO DEL CURSO 2019/2020

Septiembre de 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre de 2019						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

	FESTIVOS
	NO LECTIVOS
	JORNADA DE 4 HORAS

Noviembre de 2019						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Diciembre de 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PRIMER TRIMESTRE
Comienzo: 30 de Septiembre
Fin: 22 de Diciembre
Días sin Clase:
1 de Noviembre
6 y 9 de Diciembre
Campus: del 28 al 31 de Octubre

Enero de 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero de 2020						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

SEGUNDO TRIMESTRE
Comienzo: 8 de enero
Fin: 31 de Marzo
Días sin clase:
No hay días sin clase
XI ANIVERSARIO SALESPORTCLUB
15 de Febrero

Marzo de 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril de 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

TERCER TRIMESTRE
Comienzo: 1 de abril
Fin: 23 de Junio
Días sin clase:
Del 9 al 19 de abril
1 de Mayo

Mayo de 2019						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio de 2019						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Todos los cursos de natación se imparten en horario de curso escolar y según este calendario. Menos adultos y bebés que son trimestre completo. Menos el 3er trimestre que finaliza el 23 de Junio

# MÁS PERSONAS ACTIVAS PARA UN MUNDO MÁS SANO

## LA OMS PRESENTA EL PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA



La obesidad infantil en España: uno de cada tres niños tiene sobrepeso, lo que pone en riesgo su salud. Además de las causas genéticas, hay numerosos factores económicos y del estilo de vida que configuran un ambiente obesogénico, y que podrían estar detrás de estas diferencias. continúa. Es palpable un menor nivel de actividad física entre los niños del Sur de Europa, que, además, también están abandonando progresivamente la dieta mediterránea.

En todo el mundo, uno de cada cinco adultos y cuatro de cada cinco adolescentes (entre 11 y 17 años) no realizan suficiente actividad física. Realizar periódicamente una actividad física es fundamental para prevenir y tratar enfermedades como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes o el cáncer de mama o de colon. Las ENT provocan el 71% de todas las muertes en el mundo, entre ellas la de 15 millones de personas cada año con edades entre los 30 y los 70.

Es necesario redoblar esfuerzos para reducir el sedentarismo y promover la salud. Más personas activas para un mundo más sano. Mantenerse activo es crucial para la salud. Sin embargo, en nuestro mundo moderno este es un reto cada vez mayor, principalmente porque nuestras ciudades y comunidades no están concebidas de forma adecuada, se hace inminente la responsabilidad de crear espacios más saludables.

El Plan de acción muestra a los países posibles vías para reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para 2030, al recomendar un conjunto de 20 medidas normativas que, combinadas, tienen por objeto crear sociedades más activas mejorando los entornos y las oportunidades para que personas de todas las edades y capacidades dediquen más tiempo a caminar, nadar, practicar deporte o un ocio creativo, bailar o jugar, etc.

No es necesario ser atleta profesional para decidirse a mantenerse activo. Lo que elegimos cada día es lo que puede mantenernos sanos.

**Salesport Club está muy comprometido en la aplicación de un enfoque sistémico para promover la actividad física.**

*Te esperamos para ponernos en movimiento.*



# INSTALACIONES



Mas de 4500mts de instalaciones dedicados a ti para que puedas desarrollar actividad física de forma cómoda en el centro de la ciudad, con las mejores vistas de Santander.

Piscina, de 25mts, piscina para actividades dirigidas, spa, jacuzzi, sauna seco, sauna húmedo, baño turco, Pabellón Polideportivo, sala de Spinning, Sala de Yoga y Pilates, salones para clases dirigidas, Gimnasio, Solárium, Area Wellness Salesport, Parking de bicicletas, cafetería y Area Social.



# ACTIVIDADES INFANTILES



## 1. Actividades Acuáticas para niños

- a. Cursos de natación
- b. Actividades Acuáticas de Competición
- c. Grupos Escolares
- d. Aquadiver

## 2. Centro Profesional de Danza MANCINA, Estudios Superiores y Exámenes Oficiales de Danza

## 3. Cross-Teen

## 4. Campus Multiactividad en semanas NO lectivas



# ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA NIÑOS



## NATACIÓN

*Aumenta su autonomía e independencia en el agua, favoreciendo la autoconfianza y desarrollo motriz. El Deporte más completo, mejora la flexibilidad, coordinación, agilidad, velocidad y fuerza muscular. Favorece la socialización. Ayuda a la relajación y además los niños se lo pasan genial. Grupos reducidos. Contamos con diferentes niveles de perfeccionamiento de enseñanza en grupos pequeños. Aprenderán de forma progresiva con ejercicios dinámicos en nuestra piscina de 25 mts.*

## NATACIÓN PARA BEBÉS

*6 meses a 2 años*

## NATACIÓN INFANTIL

*de 2 a 4 años*

## NATACIÓN NIÑOS

*de 4 a 6 años*

*de 7 a 10 años*

*mayores de 11 años*

## OPCIONALES

*Recogemos a vuestro hijos del colegio Salesianos para el curso de natación de las 15:30hs.*

*Inscripciones anuales 15% de descuento.*



# CURSOS DE NATACIÓN



## 2 DÍAS/ SEMANA

## 1 DÍA/ SEMANA

	Lunes y miércoles	Martes y jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>BEBÉS CON PADRES</b> 6 meses a 2 años	17:00	11:30			10:30
<b>NATACIÓN INFANTIL</b> de 2 a 4 años	16:30	16:30			
<b>NIVEL 1</b> 50'	15:30 17:30	16:30 18:30	15:30 17:30	10:00	
<b>NIVEL 2</b> 50'	16:30 18:30	15:30 17:30	15:30 16:30 18:30	11:00	
<b>NIVEL 3</b>	18:30		19:30	12:00	

**PRECIO TRIMESTRAL**

**SOCIOS 96€  
NO SOCIOS 166€**

**SOCIOS 66€  
NO SOCIOS 106€**

## OPCIONALES

Recogemos a vuestro hijos del colegio Salesianos para el curso de natacion de las 15:30hs.  
Inscripciones anuales 15% de descuento.

### INSCRIPCIONES ABIERTAS DE :

- 1 Trim: Socio 09/09/19 - No socio 16/09/19
- 2 Trim: Socio 10/12/19 - No socio 16/12/19
- 3 Trim : Socio 16/03/20 - No socio 23/03/20

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS COMPETICIÓN



## CURSO DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

*Lunes, miércoles y viernes*

*17:30 / 19:00*

*Duración: 90 minutos*

*Socios 300 euros*

*No socios 480 euros*

## EQUIPO DE NATACIÓN

*Lunes, miércoles y viernes*

*17:30 / 19:00*

*Duración: 90 minutos*

*Socios 100 euros trimestre*

*No socios 160 euros trimestre*



### **INSCRIPCIONES ABIERTAS DE:**

**1 Trim: Socio 09/9/19 - No socio 16/9/19**

**2 Trim: Socio 10/12/19 - No socio 16/12/19**

**3 Trim: Socio 16/3/20 - No socio 23/3/20**

Entrenamos la mente y el cuerpo para sentir la **adrenalina de la competición**. Forjamos jóvenes con excelentes **valores humanos** y grandes **amistades**, enfocado en la competición desde los valores del deporte. Grupo con un **alto nivel**, tanto en el agua como a nivel humano.

# GRUPOS ESCOLARES



## DEL COLEGIO A LA PISCINA



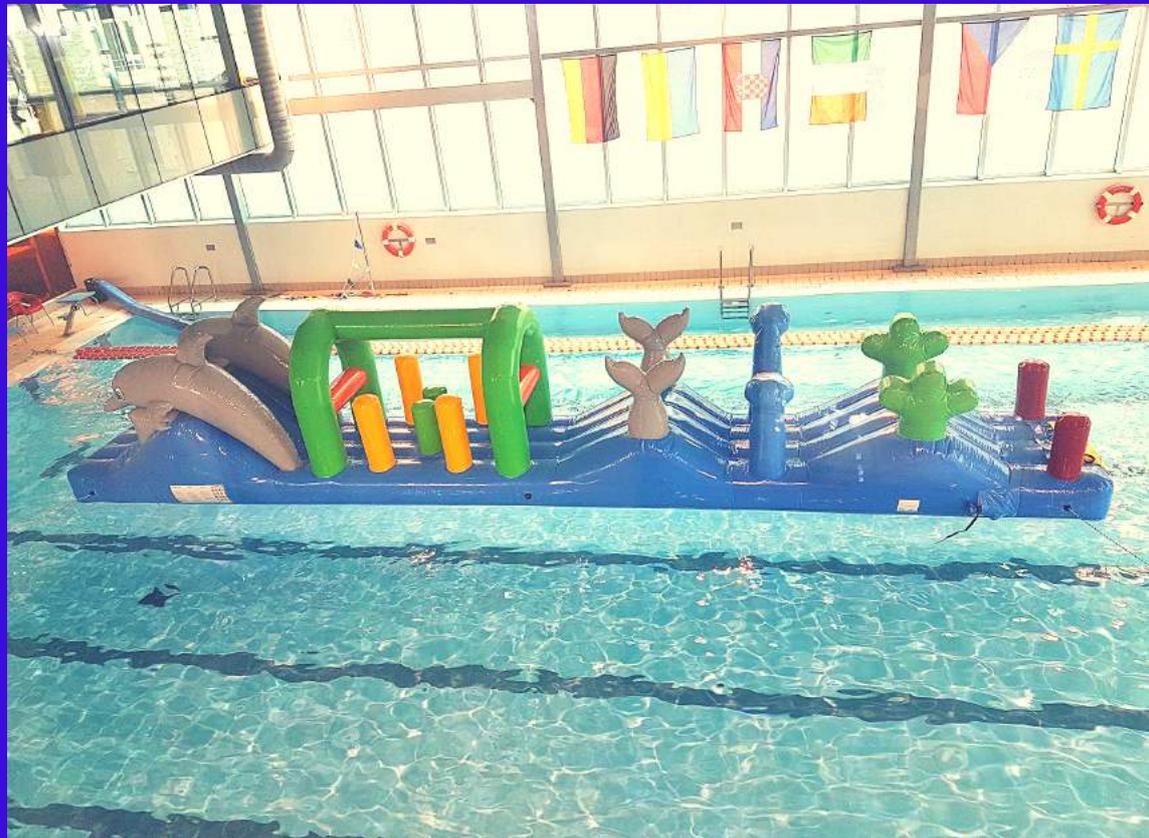
*Programas de aprendizaje acuático adaptados a cada etapa de enseñanza, desde educación infantil a bachiller. Realizado en horario escolar. Ya trabajan con nosotros.*



# AQUADIVER



Que haces este fin de semana? Ven a divertirte con nuestros hinchables, juegos acuaticos y mucho mas... Experiencia únca en Santander!!! La piscina se transformará en un parque acuático infantil, tu hijo ganara libertad jugando en nuestro hinchable de mas de 12 metros de largo. Para grandes y pequeños. Consulta por abonos familiares.



**ESTUDIOS SUPERIORES Y  
EXÁMENES OFICIALES DE DANZA**

**CENTRO  
PROFESIONAL  
DE DANZA  
MANCINA**

**AUTORIZADO POR LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE DEL GOBIERNO DE CANTABRIA.  
EXÁMENES OFICIALES.**

**INSCRIPCIONES ABIERTAS DE:**

*1er Trim: Socio 09/09/19 - No socio 16/09/19*

*2do Trim: Socio 10/12/19 - No socio 16/12/19*

*2er Trim: Socio 16/03/20 - No socio 23/03/20*



# CENTRO PROFESIONAL DE DANZA MANCINA

## PREDANZA

La predanza responde al interés de despertar el gusto por la danza desde una edad muy temprana.

Su práctica es muy recomendable para quienes quieran comenzar a bailar, ya que permite asentar las bases fundamentales de cualquier tipo de danza, tales como la colocación del cuerpo, la coordinación y la musicalidad.



NIVEL	EDAD	DÍAS	HORA	TIEMPO	PRECIO
Preparatoria	4 a 6	M - J		Consultar horario y precios	
Ingreso	7 a 8	M - J			

## GRADO ELEMENTAL DE DANZA

El Grado Elemental de Danza tiene como objetivo dar a los alumnos/as que poseen unas aptitudes específicas, una formación básica en danza, que les permite desarrollar sus capacidades expresivas a través del estudio integrado de las asignaturas básicas: Danza Clásica, Danza Española, Música Y Danza moderna.

Enseñanza reglada en cuatro cursos para la obtención del GRADO ELEMENTAL DE DANZA.



NIVEL	EDAD	DÍAS	HORA	TIEMPO	PRECIO
1er Curso	A partir de 8	L-X-V		Consultar horario y precios	



GALA FINAL EN PALACIO DE FESTIVALES



# CAMPUS MULTIACTIVIDAD EN SEMANAS NO LECTIVAS



## APRENDE DEPORTE Y DIVERSIÓN

Este campus es ideal para que los mas pequeños tengan la oportunidad de conocer muchos deportes, divertirse y adquirir una serie de habilidades fundamentalmente en edades tempranas. Tendrán la oportunidad de conocer muchos deportes. Además, disfrutarán una hora al día de piscina y diferentes talleres temáticos.

JUEGOS EN EL PARQUE



DANCE STUDIO



JUEGOS EN LA PISCINA



MANUALIDADES



TALLER DE COCINA



YOGA



SALVAMENTO Y SOCORRISMO



CROSS KIDS

De lunes a viernes <b>DE 4 A 6 AÑOS</b> <b>DE 7 A 10 AÑOS</b> <b>+ DE 11 AÑOS</b>	Inicio	Finalización	Duración	\$ socios	\$ no socios	De lunes a viernes
	09:00hs	13:30hs	4h30'	30€	50€	
	09:00hs	13:30hs	4h30'	30€	50€	
	09:00hs	13:30hs	4h30'	30€	50€	

# CROSS-TEEN



Se caracteriza por unas rutinas enfocadas en mejorar la resistencia cardiovascular, la velocidad, la fuerza, la agilidad, la potencia y la flexibilidad. A través de ejercicios relacionados con saltar, correr, lanzar y mover el cuerpo en general. Si eres un joven que no termina de enamorarse del gimnasio o un padre que quiere promover el ejercicio en su hijo, el CrossTeen te dará lo que estás buscando. Se ha demostrado que los beneficios de este entrenamiento son mayores en adolescentes, que en adultos.



# ACTIVIDADES PARA ADULTOS



- 1. Actividades Acuáticas para Adultos**
  - i. Cursos de Natación
  - ii. Natación para embarazadas
  - iii. Entrenamientos Personalizados
  - iv. Aqua Running
  - v. Aqua Zumba®
  - vi. Aqua Gym
  - vii. Aqua Pilates
- 2. Actividades Aeróbicas**
  - i. Spinning
  - ii. Zumba® Fitness
  - iii. Zumba® Step
  - iv. Zumba® Toning
  - v. Quemadance
- 3. Actividades de tonificación**
  - i. Strong by Zumba® (HIIT)
  - ii. ABS 30'
  - iii. Salespartan (HIIT)
  - iv. Entrenamiento Funcional
  - v. Gluteos
  - vi. Mantenimiento
  - vii. TRX
  - viii. Step-Gap
  - ix. Cross Training (HIIT)
- 4. Actividades Cuerpo/Mente**
  - i. Balance
  - ii. Streching
  - iii. Yoga (Fuera de cuota)
  - iv. Pilates (Fuera de cuota)
- 5. Cursos y talleres de baile (Fuera de cuota)**
  - i. Baile de Salón
  - ii. Coreografías adolescentes
  - iii. Coreografías adultos
  - iv. Talleres / Workshops

# CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS



	<i>Hora</i>	<i>Duración</i>	<i>SOCIOS</i>	<i>SOCIOS +65 años</i>	<i>NO SOCIOS</i>
<b>LUNES Y MIERCOLES</b>	10:50hs	40'	69€	57€	139€
<b>MARTES Y JUEVES</b>	10:50hs	40'	69€	57€	139€
<b>LUNES Y MIERCOLES</b>	20:45hs	40'	69€	57€	139€
<b>MARTES Y JUEVES</b>	20:45hs	40'	69€	57€	139€
<b>VIERNES</b>	20:30hs	40'	55€	40€	99€



**VEN A APRENDER A NADAR CON NOSOTROS  
TODOS LOS NIVELES - CURSOS TRIMESTRALES**

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	<i>Hora</i>	<i>Duración</i>	<i>SOCIOS</i>	<i>SOCIOS +65 años</i>	<i>NO SOCIOS</i>
<b>LUNES Y MIERCOLES</b>	11:30hs	30'	30€		45€
<b>MARTES Y JUEVES</b>	19:30hs	30'	30€		45€
<b>VIERNES</b>	20:00hs	30'	20€		30€



**VEN A NADAR CON NOSOTROS, UNA EXPERIENCIA RELAJANTE Y FORTALECEDORA EN UN PERIODO ESPECIAL DE TU VIDA. CURSOS MENSUALES**

# ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS



## ENTRENAMIENTO PERSONAL

## ENTRENAMIENTO PERSONAL 2 PERS. (PRECIO X PERSONA)

## BONO 10 SESIONES (PT)

## ENTRENAMIENTO PERSONAL MENSUAL 2 SESIONES POR SEMANA ENTRENAMIENTO PERSONAL MENS. 2 SESIONES/SEMANA (2-4 PERS.)

	Hora	Duración	SOCIOS	NO SOCIOS
ENTRENAMIENTO PERSONAL	60'	1 SESION	25€	45€
ENTRENAMIENTO PERSONAL 2 PERS. (PRECIO X PERSONA)	60'	1 SESION	20€	38€
BONO 10 SESIONES (PT)	60'	BONO 10 SESIONES	200€	350€
ENTRENAMIENTO PERSONAL MENSUAL 2 SESIONES POR SEMANA	60'	MENSUAL	120€	180€
ENTRENAMIENTO PERSONAL MENS. 2 SESIONES/SEMANA (2-4 PERS.)	60'	MENSUAL	80€	140€

## TODOS LOS NIVELES



# ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## AQUA RUNNING

No pienses que esta tendencia física de correr en el agua solo es apta para poblaciones con patologías articulares o de otro tipo, ya que aunque seas un corredor entrenado también puedes beneficiarte de las ventajas que ofrece el Aquarunning. Tiene una transferencia a la carrera convencional muy interesante, sobre todo para incrementar la eficiencia en la misma. Tanto para los más experimentados como para aquellos que se deseen iniciar en la actividad física, el Aquarunning tendrá estupendos beneficios sobre la salud y el rendimiento deportivo. Compruébalo visualizando los beneficios de correr en el agua. Resistencia aeróbica y tonificación. Bajo impacto articular. Salud cardiovascular. Técnica de carrera.



## AQUA PILATES



El Aquapilates tiene beneficios relacionados con el fortalecimiento de la columna vertebral. Mejora la postura corporal, el equilibrio y la coordinación. Además de tonificar los músculos, aumentar la circulación sanguínea y progresar en la fuerza muscular. Al no realizar impactos de ningún tipo, la densidad ósea y nuestras articulaciones se verán mucho más fuertes y protegidas. Tanto es así que flotar reduce en un 90% nuestro peso corporal. Asimismo, la espalda trabajará para fortalecerse, corrigiendo la postura y evitando sufrir lesiones. En el agua se aumenta la intensidad del ejercicio, aunque parezca mucho más liviano por no tener que soportar tu peso real. Esto provoca que nuestro metabolismo se active y aumente la quema de calorías. Es perfecto para mujeres embarazadas Aunque no tiene edad ni sexo, el Aquapilates es ideal para futuras mamás. Alivia enormemente las sobrecargas de espalda y articulaciones, ya que no tienen que aguantar el peso de su cuerpo para moverse. Así nos aseguramos de trabajar todos los músculos sin riesgo a lesionarnos o hacernos daño.



# ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## AQUA ZUMBA®

*Aqua Zumba® combina la filosofía de Zumba® con la resistencia que ofrece el agua, para una fiesta acuática que nadie se puede perder.*

*Durante una clase de Aqua Zumba® hay menos impacto en las articulaciones, para que realmente puedas soltarte. El agua genera una resistencia natural, por lo que cada paso te exige más y te ayuda a tonificar los músculos.*



## AQUAGYM

Debido a que se trabaja en condiciones de inmersión, y gracias a la flotación promovida por el agua, al practicar aquagym obtenemos todos los beneficios de practicar un deporte como el aerobio, pero se disminuye considerablemente el riesgo de lesiones. Hay que recordar que, dentro del agua, el peso de una persona se disminuye entre un 80 y 90% por lo que el cuerpo no se resiente y el riesgo de sufrir algún tipo de lesión disminuye considerablemente. Se trata de una actividad física perfecta para personas con problemas traumatológicos, articulares o musculares o personas en proceso de rehabilitación debido al reducido impacto articular.



# ACTIVIDADES AÉROBICAS PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## SPINNING®

El programa Spinning® tiene algo para todos y estamos seguros de que una vez que se suba a una bicicleta y haga girar sus ruedas, ¡nunca mirará hacia atrás! El programa Spinning® no se trata solo de hacer ejercicio. Las clases de spinning ofrecen una variedad de atracciones, movimientos, entrenamiento y motivación que mantienen a los ciclistas seguros, emocionados y comprometidos. Con más de 20 años de experiencia, Spinning ha cultivado un programa y una comunidad global que ofrece el más alto nivel de ciclismo indoor en grupo.



# ACTIVIDADES AÉROBICAS PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

ZUMBA® FITNESS



La clase que comenzó como una revolución de baile con música y cambió la forma de ver el ejercicio por siempre. Es divertida, efectiva y ¿lo mejor de todo? ¡Está hecha para todo el mundo!. Cada clase de Zumba® está diseñada para juntarnos a bailar y sudar, fusionamos movimientos de alta y baja intensidad para que disfrutes de una fiesta de acondicionamiento físico con intervalos para quemar calorías. Una vez que los ritmos latinos y de todo el mundo se apoderen de ti, entenderás por qué se suele decir que las clases de Zumba® Fitness son un ejercicio disfrazado. .



SALESPORT CLUB

repcion@salesportclub.com

# ACTIVIDADES AÉROBICAS PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## ZUMBA® STEP

*Para los valientes que quieren sentir el ardor de los músculos en movimiento.*

*¿Quieres fortalecer y tonificar las piernas y los glúteos? Ve más allá.*

*Combinamos la increíble tonificación y el poder de fortalecimiento del step aeróbico con una divertida fiesta de acondicionamiento físico que solo Zumba® puede llevar a la pista de baile.*



## ZUMBA® TONING

*Ideal para quienes buscan divertirse, pero sin olvidarse de trabajar duro para tonificar, moldear y definir sus músculos.*

*El desafío de agregar resistencia con los Zumba® Toning Sticks (o con pesas livianas) te ayuda a concentrarte en grupos específicos de músculos para que tú y (tus músculos) no pierdan la motivación. Los Toning Sticks, unas pesas livianas en forma de maracas, aumentan el sentido de ritmo y la coordinación y la vez tonifican áreas clave como los brazos, los abdominales y la parte inferior del cuerpo.*

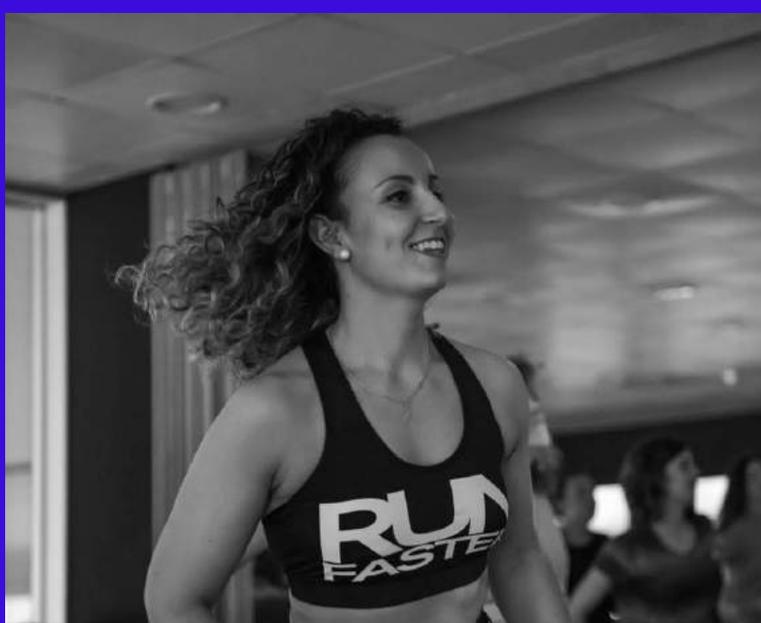


# ACTIVIDADES AÉROBICAS PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## QUEMADANCE

Clase divertida y dinámica dirigida a todos los niveles. Donde pondrás tu nivel de cardio al 100%. Es una forma de disfrutar haciendo ejercicio y a la vez quemar calorías al ritmo de la música.



# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

**STRONG BY ZUMBA® (HIIT)**



**STRONG**  
BY ZUMBA

Deja de contar las repeticiones y comienza a entrenar al compás de la música. STRONG by Zumba® combina movimientos que trabajan con el peso de tu propio cuerpo, acondicionamiento muscular, ejercicio cardiovascular y movimientos pliométricos sincronizados con música original especialmente diseñada para que coincida con cada movimiento. La música guía cada sentadilla, estocada y burpee para ayudarte a hacer hasta la última repetición y quizás hasta cinco más. #noesunaclasedebaile



# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

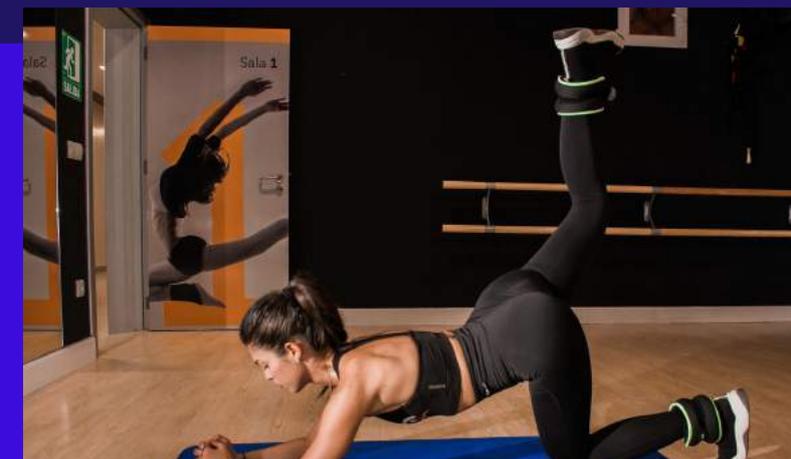
## ABS 30'

Esta clase se caracteriza por la realización de ejercicios que trabajan la parte externa e interna del abdomen. Se trata de ejercicios de concentración en los que la fuerza y la tensión del ejercicio se concentra en los músculos que conforman la pared abdominal. Estos ejercicios servirán para conseguir aumentar el tamaño muscular de la parte abdominal, mientras acabamos con la formación de grasa en esta parte del cuerpo.



## GLÚTEOS 30'

El sistema de entrenamiento GAP, hace referencia a un conjunto de ejercicios destinados a trabajar glúteos, abdominales y piernas. (en inglés: piernas, abdominales y glúteos; Legs, Abs, butt: LAB). Estas zonas del cuerpo son las que habitualmente más nos preocupan, porque dan forma a nuestra silueta. Pero, además, el fortalecimiento de los músculos que las componen puede mejorar la postura y reducir el riesgo de lesiones.

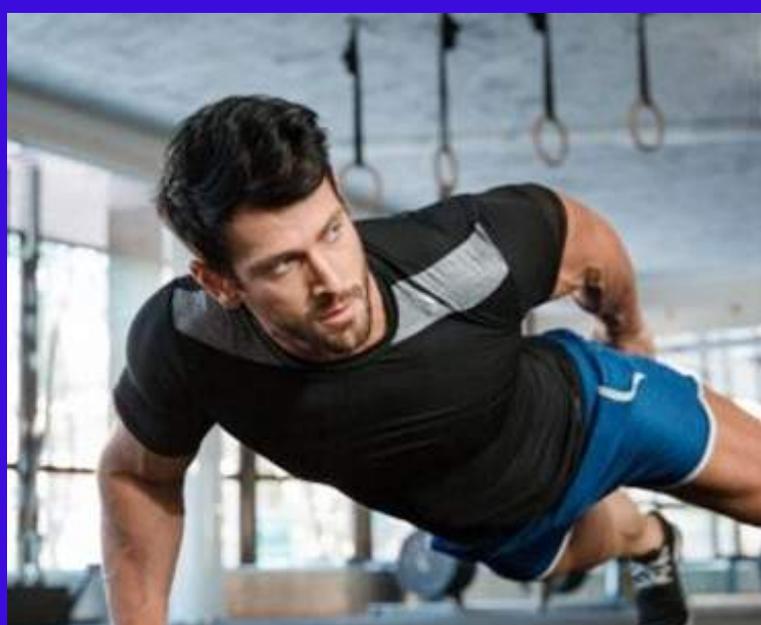


# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## SALESPARTAN (HIIT)

*Clase dirigida a todos aquellos que quieran tonificar y potenciar sus músculos.  
Ejercicios sencillos que te harán trabajar todos los grupos musculares.*

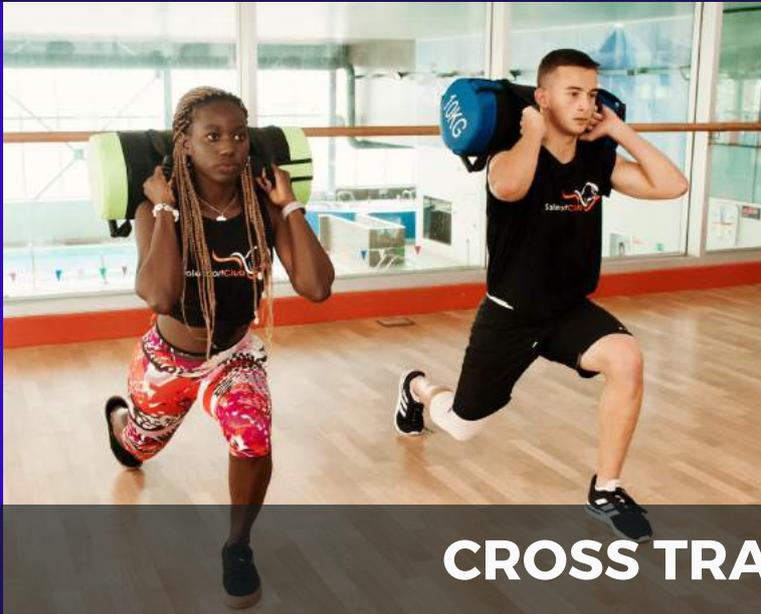


# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El concepto de *Functional Training* (entrenamiento funcional) ha recibido mucha atención en los últimos años. Algunos deportistas de élite y algunos famosos que hacen deporte pregonan sus magníficos resultados. Clase en la que obtendrás un entrenamiento integral. Al tiempo que prevenimos futuras lesiones. Te invitamos a tomar clases de *Entrenamiento Funcional* con nuestros monitores.

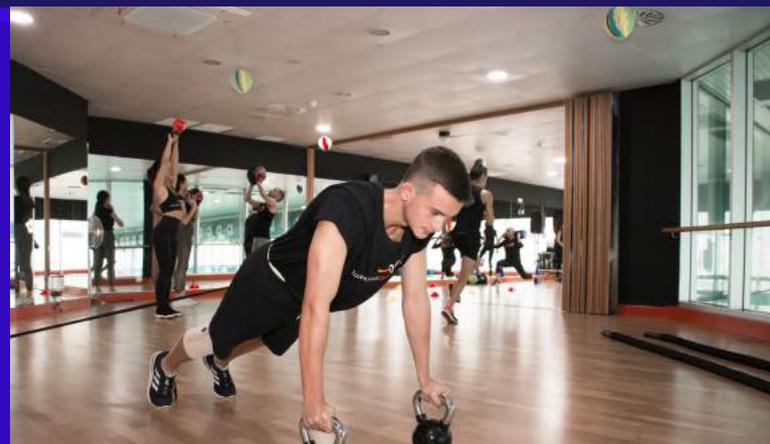


## CROSS TRAINING (HIIT)

El *Cross Training* tiene una intensidad más elevada que en un entrenamiento clásico encadenando ejercicios que movilizan todos los músculos y un tiempo de recuperación corto (cuanto mayor es la intensidad, más difíciles son los ejercicios). Los movimientos funcionales hacen trabajar todas las cadenas musculares para producir un movimiento natural como correr, saltar, empujar, lanzar, tirar...

La gran diversidad de los ejercicios hace que las sesiones sean muy variadas y lúdicas.

Estos tres principios convierten el *cross training* en un método único y muy eficaz.



# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La clase de acondicionamiento físico es de una intensidad media, en ella se consumen unas 400 kilocalorías por sesión, pudiendo realizarla dos o tres veces por semana con el objetivo de tonificar todo el cuerpo.

Ejercicios de trabajo muscular localizado, con ayuda de materiales como pesas, pelotas, gomas, peso propio corporal, etc... Mejora de la composición corporal. Aumento de la fuerza y la resistencia. Mejora la coordinación



# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## STEP-GAP

*Beneficios del STEP-GAP: Fortalecimiento y tonificación de glúteos, piernas y zona abdominal. Definición de los músculos, consiguiendo una figura estéticamente más bonita. Corrección de problemas posturales y de espalda. Aumento de fuerza en el tren inferior: glúteos, abductores, aductores, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos. Prevención de problemas de incontinencia urinaria gracias al fortalecimiento de los músculos de suelo pélvico.*



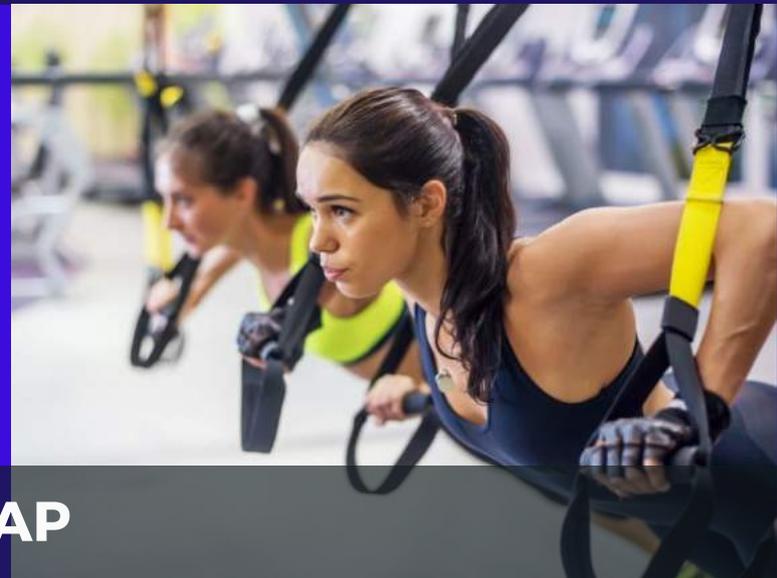
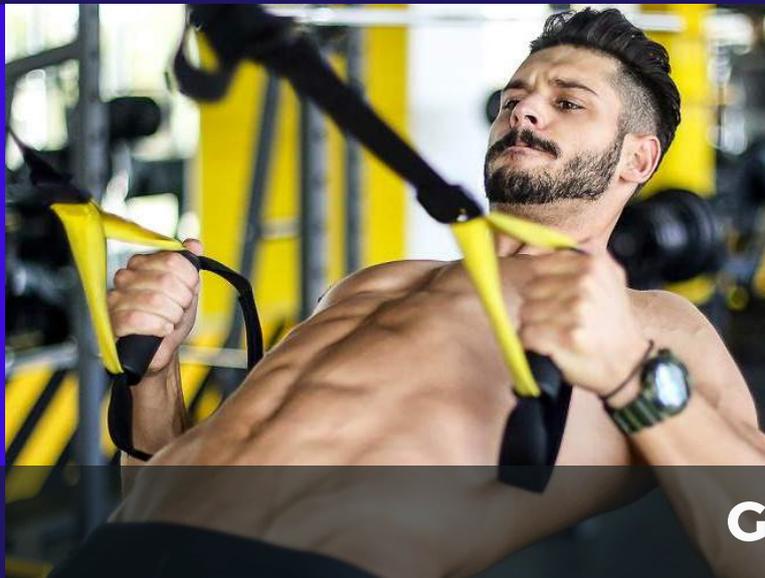
# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## TRX

Ya sea que comience un viaje de acondicionamiento físico o avance hacia su cima, TRX Training lo ayuda a moverse mejor, sentirse mejor y vivir mejor. El enfoque simplificado de esta clase se basa en estos 7 movimientos básicos. Aprenderlos es todo lo que se necesita para construir un cuerpo mejor. La ciencia independiente muestra que Suspension Training® proporciona beneficios musculares y cardiovasculares que pueden suponer un "tremendo impacto en la salud general de un individuo".

EMPUJAR / TIRAR / PLANCHA / GIRAR / BISAGRA / ZANCADA / AGACHARSE



## GAP

La clase de GAP es una clase colectiva de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas. En las sesiones de GAP se trabajan estos grupos musculares de forma aislada durante 30 minutos para aumentar su eficacia. El monitor o monitora que dirige las clases utiliza música como método de apoyo y motivación para que las clases sean más dinámicas y entretenidas. Obteniendo los siguientes beneficios: Fortalecimiento y tonificación de glúteos, piernas y zona abdominal. Definición de los músculos. Corrección de problemas posturales y de espalda. Aumento de fuerza en el tren inferior: glúteos, abductores, aductores, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.



# ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## SALESPUMP

Es una clase original con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

En una sesión de SALESPUMP trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness como por ejemplo, sentadillas, press, elevaciones y estocadas. Mejora la fuerza y la resistencia. Define y tonifica músculos. Aumenta la densidad de los huesos.



## LIFT TRAINING

Lift Training es una clase grupal que se realiza con una barra y discos de pesos variados, adaptables a cada nivel de entrenamiento. Una hora de los mejores ejercicios de entrenamiento muscular combinados con la mejor música y guiado por instructores plenamente capacitados para que la clase tenga la máxima seguridad y eficiencia. Altas repeticiones aumentan la resistencia y el metabolismo para una rápida y poderosa quema de grasa; sin complejidad y con divertidos movimientos, la clase mejorara su postura y ayudara a combatir la osteoporosis aumentando la densidad ósea.



# ACTIVIDADES CUERPO/MENTE PARA ADULTOS

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA

## BALANCE

*Pasar muchas horas sentado, tener una mala postura o dormir en una mala posición son conductas que pueden agravar el dolor de espalda, uno de los más acusados por los adultos y que tiende a convertirse en crónico con el paso de los años. Por eso es tan importante que cuidemos nuestra espalda, tanto corrigiendo nuestras posturas, como realizando ejercicios que la fortalezcan.*



*Así como la fuerza, la resistencia y la velocidad, LA FLEXIBILIDAD es una capacidad física importante a trabajar y no solo porque logra generar un mayor impacto visual en cuanto a lo estético, sino porque también permite aumentar la amplitud de los movimientos. Mejorar la postura, coordinación y agilidad.*



# ACTIVIDADES CUERPO/MENTE PARA ADULTOS



## ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA

### YOGA

Entre sus muchos beneficios, el yoga ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones, así como a liberar el estrés, todo lo cual contribuye a que alcance un estado de mayor bienestar. En este sentido, el yoga moderno es más bien un sistema de ejercicios que busca que la persona logre equilibrio y armonía espiritual, todo ello mediante la meditación y una serie de ejercicios posturales y respiratorios.

	Hora	Duración	SOCIOS	SOCIOS +65 años	NO SOCIOS
<b>LUNES Y MIERCOLES</b>	20:30hs	60'	75€ trimestre		150€ trimestre



# ACTIVIDADES CUERPO/MENTE PARA ADULTOS



## ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA PILATES STUDIO - PILATES MAT

Ideal para el control de la postura, la respiración y fortalecemos especialmente la musculatura profunda, responsable de la salud de la columna vertebral. Ideal para todo tipo de público. En nuestra Nueva Sala Studio destinada a entrenamientos personales y en grupos reducidos en los que se utilizarana los nuevos aparatos y maquinas especificas con los cuales conseguiras nuevos retos. Atencion y control riguroso por parte d eun entrenador especializado en la técnica.

### LUNES Y MIERCOLES

### MARTES Y JUEVES

	Hora	Duración	SOCIOS	NO SOCIOS	
LUNES Y MIERCOLES	20:30hs	60'	66€	140€	precio por trimestre
MARTES Y JUEVES	09:00hs 20:00hs	60'	66€	140€	



# DANZA

## ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA COREOGRAFÍAS - ADULTOS Y ADOLESCENTES

RITMOS LATINOS - ADULTOS

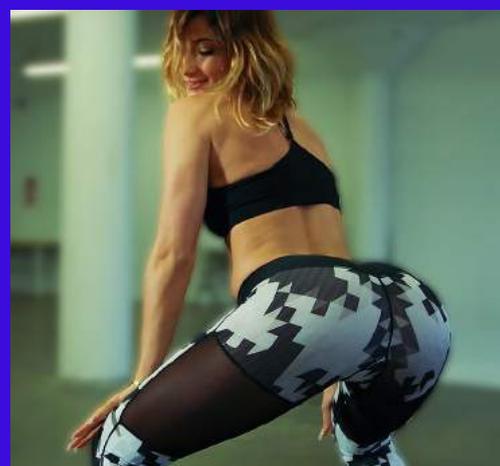
REGGAETON Y RITMOS  
URBANOS - NIVEL 1



# DANZA

## ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA WORKSHOPS

Workshops (1 o 2 jornadas, 3 horas por taller). Aprende de la forma más divertida. Nunca bailar ha sido tan divertido: Ritmos latinos, Bollywood, Ritmos brasileños, Saturday Night Fever (disco), Clásicos que enamoran (tango, Reggaeton fire, Flamenc, Twerking).



# ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



## ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA CLUB DE CORREDORES

Porque correr en grupo siempre es mas gratificante, contamos contigo. Porque correr en equipo te ayuda a superar tus limites, a divertirte en equipo, contamos contigo. Y porque correr en grupo es mas social, contamos contigo.

**VEN A CORRER CON LOS MEJORES, FERNANDO BORRAJO Y JESUS LEAL**



## ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA MONTAÑISMO

No te lo pienses demasiado, simplemente dejate llevar por la iniciativa y prepárate a disfrutar de la naturaleza, de la experiencia y de la compañía. Montañas, picos, cerros, senderos, vaguadas, etc... todo un escenario natural te esta esperando en cada salida. No importa si eres novato o si tienes un curriculum de aupa. Con SalesportCLub y Peñas Arriba te encontraras a gusto.



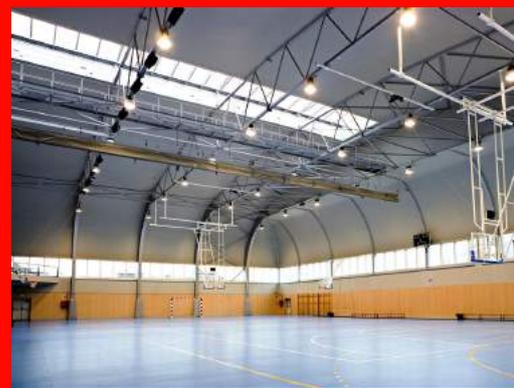
# DEPORTES

## ACTIVIDADES INCUÍDAS EN LA CUOTA

### FÚTBOL SALA



Mundialito Salesport



# ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS



**ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA**

## WELLNESS COACH + NUTRICION

*Te ofrecemos un entrenador personal que te guíara en tu camina hacia el bienestar. Guiandote en tus rutinas, y ofreciendote un plan nutricional para que tus resultados se vean en el corto plazo.*

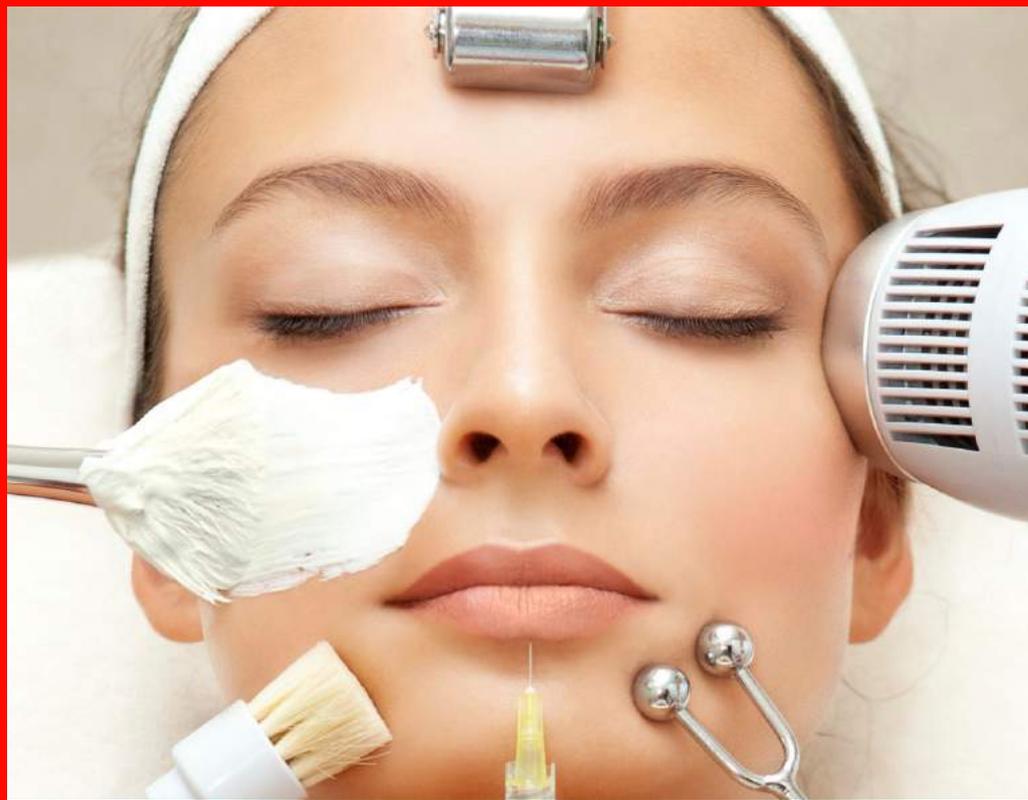


# ESTÉTICA

**ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA**

## **WELLNESS SALESPORT + SOLARIUM**

*Siéntete bien y potencia tu belleza con los cuidados de nuestros profesionales. En Salesport ponemos a tu disposición nuestro salon con gran variedad de servicios y las últimas tendencias a precios asequibles. Además, cada trabajo técnico y estético está supervisado para garantizarte un acabado perfecto. Con las tarifas de nuestros servicios profesionales puedes permitirte estar radiante cada semana.*





# ERASMUS+



# Erasmus+



*Pero del mismo modo que Erasmus necesita a Europa, el camino también se hace a la inversa, porque Europa gana en ciudadanos más amplios de miras, mejor informados y con una orientación más internacional. Este es uno de los motivos por los que Umberto Eco creyó que debería ser obligatorio: a través de Erasmus, no sólo forjamos una mejor juventud, sino que también construimos una Europa mejor.*

**"EL PROGRAMA ERASMUS ES UNA DE LAS MAYORES HISTORIAS DE EXITO DE LA UNION EUROPEA"**

**UMBERTO ECO**



*Bienvenidos*

*Welcome*

*Bienvenue*



📍 General Dávila 73 Bis, Santander, Cantabria. 39003

☎ 942 31 99 22

🌐 [www.salesportclub.es](http://www.salesportclub.es)

✉ [recepción@salesportclub.es](mailto:recepción@salesportclub.es)

📘 @salesportclub

📷 @salesportclub

# OTROS SERVICIOS

## ACTIVIDADES FUERA DE LA CUOTA CELEBRAMOS TU CUMPLEAÑOS

Nuestras animaciones son animaciones tematicas infantiles de calidad, pensadas para hacer disfrutar a cualquier niño ya que se adaptan. Tenemos en cuenta las edades de los niños, las características de estos y el tipo de animación escogido. Entre nuestras habilidades de animación de fiestas infantiles destacan los talleres, cantajuegos, teatrillos, juegos cooperativos y de paracaídas, gymkanas y juegos de pistas, talleres de manualidades, maquillaje, tatuajes, hacer de personajes infantiles de toda la vida, coreografías para toda la familia... Animamos y dinamizamos como vocación.

## CELEBRA TU FIESTA DE CUMPLEAÑOS CON NOSOTROS, SERA MUY DIVERTIDO

### 2 OPCIONES

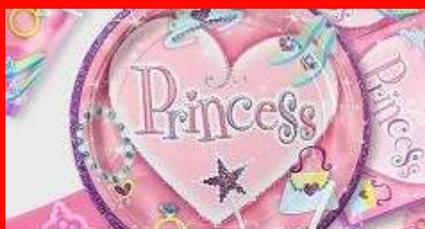
- Merienda + Piscina Climatizada con juegos acuáticos
- Merienda + Piscina Climatizada con juegos acuáticos + actividades en sala: cumpleaños temáticos con juegos, hinchable, infantil, baile, karaoke... (esta opción solo en viernes y sábados de 17:30 a 20:30hs)

<b>Socio</b>	<b>180.00€</b>
<b>No Socio</b>	<b>216.00€</b>

### MENU - opciones

Entrantes (surtido de sandwiches y snacks dulces y salados)

Menu a eleccion (Hamburguesa o Perrito Caliente o Pizza de Jamón y Queso)



# ACTITUD SOCIAL SALESPORT



1

SalesportClub colabora con el Banco de Sangre y Tejidos de Cantabria. La Unidad Móvil de Donantes de Sangre de Cantabria se desplaza a Salesport para recibir las donaciones de sangre de nuestros socios. ¡SACA EL HÉROE QUE LLEVAS DENTRO Y DONA SANGRE!



2

Salesport crea becas todos los cursos entre los colegios que cursan natación en horario lectivo para becar a sus alumnos.



3

Cantabria por el Sáhara en SaleSportClub. Todos los años invitamos a los niños de Cantabria por el Sahara a una tarde lúdica en la piscina, con juegos y merienda.



4

Todos los años, con motivo de la celebración de nuestro Aniversario, Salesport realiza una recogida solidaria de alimentos. La recaudación íntegra es donada a la parroquia de nuestra señora del Carmen de Salesianos.



5

SalesportClub ha patrocinado al equipo de baloncesto femenino del colegio Eloy Villanueva como apoyo al deporte femenino.



6

Durante todos los cursos escolares SalesportClub colabora con la Cámara de Comercio, y la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria en el proyecto LaborESO, acercando a adolescentes al mundo laboral, contribuyendo a transmitirles habilidades necesarias para el trabajo y el empleo, estimulando sus aptitudes y mejorando su conocimiento de la empresa.

7

Visitas Escolares colaborando con los Colegios para la campaña "Una vida activa y saludable".

# Gracias!

Salesport quiere agradecer en primer lugar, la fidelidad de cada uno de nuestros socios. El excelente trabajo en equipo que realizan todos nuestros empleados, a la comunidad Salesiana de Santander y a aquellas empresas que trabajan y colaboran con nosotros para que nuestro club tenga la calificación de excelencia. La misión de Salesport, abierto al mundo 360 días al año es que nuestros socios y visitantes se dirijan hacia una vida más plena y saludable.



Avda. Margués de Vaidecilla, 64 - Nave 10  
39110 Soto de la Marina (Cantabria) - ESPAÑA  
Tlf. 942 574 120 pci@selanor.es



**SALESPORT**  
CLUB

*bienvenidos welcome Bienvenue*



**NATACION + SPA BALNEARIO + GYM + CLASES DIRIGIDAS +  
SPINNING + CLUB SOCIAL**

**SÍGUENOS EN:**



salesportclu  
b



salesportclu  
b



www.salesportclub.com