



**AYUNTAMIENTO**

DE LA BUENA Y LEAL VILLA DE

**ABLITAS**

## **LA CONCEJALÍA DE DEPORTES COMUNICA QUE:**

El **monitor de sala** del Gimnasio Municipal ofrece los siguientes **servicios**:

- Charla/entrevista personal para conocer antecedentes deportivos de los y las usuarias.
- Asesoramiento sobre el uso del equipamiento específico cardiovascular y de musculación.
- Diseño, explicación y supervisión de rutinas de entrenamiento de diferentes grupos musculares, según el objetivo planteado.
- Acompañamiento individual o por grupos de las diferentes rutinas planteadas, con las correcciones posturales pertinentes.
- Recomendaciones genéricas sobre estilo de vida y salud.

Horario semanal\*:

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>
<i>Mañanas</i>	10:15 - 12:15		10:15 - 12:15	
<i>Tardes</i>	18:15 - 21:15		17:15 - 20:15	18:15 - 21:15

\*Sujeto a modificaciones en el futuro.

Para más información, te puedes poner en contacto con el técnico municipal de deportes ([deporte@ablitas.es](mailto:deporte@ablitas.es)).