



Ayuntamiento de  
San Martín de Valdeiglesias

# Noticias

## Comienzan las clases de ciclo indoor en el Patronato de Deportes

- **Es una nueva actividad que ha puesto en marcha la concejalía de Deportes, a la que hay inscritas 120 personas.**

**13/Dic/2011.-** El Patronato Municipal de Deportes ha puesto en marcha una nueva actividad física, denominada ciclo indoor, que consiste en realizar ejercicio encima de una bicicleta estática, acompañados de música. Una modalidad deportiva que está en auge, a la que ya hay inscritas 120 personas.

Para poder realizar esta clase el Patronato de Deportes ha habilitado la sala del sótano de la Piscina Climatizada, que antes estaba ocupada por la Policía Municipal, equipándola con 20 bicicletas estáticas, mediante la modalidad de renting. 16 de estas bicicletas son utilizadas durante las clases y 4 se reservan para los usuarios del bono multiactividad, otra nueva opción que ha puesto en marcha el Patronato de Deportes esta temporada que da acceso libre a la piscina climatizada, gimnasio y a las actividades de body fitness, aquagym, pilates, body combat y ciclo Indoor.

La nueva actividad del Patronato Municipal de Deportes se puede realizar en cinco horarios diferentes: de 9:30 a 10:15, de 15:45 a 16:30, de 19 a 19:45, de 20 a 20:45 y de 21 a 21:45. El coste de ciclo Indoor es de 22 € si se practica dos días a la semana y de 30 €, tres días en semana.

Ciclo Indoor es un deporte apto para todas las edades, en el que se trabaja sobre todo la parte inferior del cuerpo, teniendo como principal objetivo el trabajo de resistencia cardiovascular y quemar alguna que otra caloría. En cada sesión se pueden llegar a quemar entre 400 y 600 Kcal., dependerá de la intensidad con que trabaje cada uno y su condición física.



*Imagen de la nueva sala de ciclo indoor*