

actividades



CURSOS DE NATACIÓN POR NIVELES
Los cursos de natación se desarrollan de octubre a mayo y después los intensivos de junio y julio.

BEBÉS (2-4 AÑOS)

INFANTILES (5-14 AÑOS)

JUVENILES (12-18 AÑOS)

ADULTOS (a partir de los 16 AÑOS)

AQUAGYM
Actividad dirigida donde el principal objetivo es realizar ejercicios de tonificación dentro del agua, evitando así posibles lesiones y facilitando su realización a personas de población más adulta.

AQUASALUD
Actividad cuyo principal objetivo es mejorar la salud y condición física, además de realizar una función rehabilitadora y socializadora a la par.

NATACIÓN ADAPTADA
Actividad acuática adaptada a personas con movilidad reducida o necesidades especiales.

CICLO INDOOR
Actividad dirigida donde su principal objetivo es la mejora física a través de diferentes entrenos sobre una bici.

BODYSTEP
Actividad dirigida donde se realiza un trabajo físico completo siguiendo una secuencia de ejercicios que tienen como base principal las subidas y bajadas de una plataforma elevada.



BAÑO LIBRE
Hay disponibles calles de baño libre durante todo el horario de apertura. El número de calles disponibles irá en función de las actividades acuáticas programadas.

BODYPUMP
Actividad dirigida basada en el levantamiento de pesas y cuyo objetivo es maximizar la quema de grasa mientras fortalecemos nuestros músculos.

CUBBÁ
Actividad deportiva de moda en un ambiente divertido y con un alto consumo de calorías.

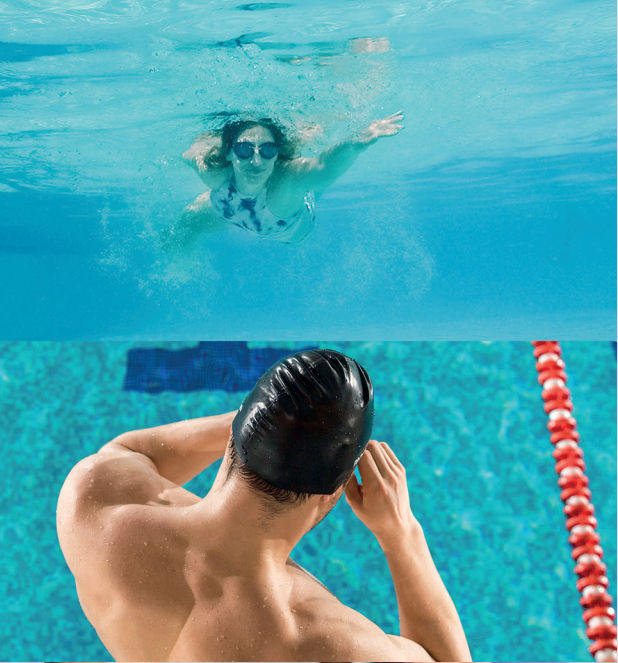
PILATES
Actividad anual, que concentra sus beneficios en dos grandes pilares: el control y dominio postural del cuerpo y el suelo pélvico (abdomen y lumbar).

CICLOVIRTUAL
Actividad de ciclo indoor guiada por un asistente virtual.

BODYCOMBAT
Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos basados en distintas artes marciales siguiendo el ritmo de una base musical.

HIIT
Actividad de entrenamiento interválico de alta intensidad basado en sesiones de intervalos cortos y muy intensos que alternan esfuerzo y recuperación.

- **2 PISCINAS:** cursillos para todas las edades, actividades acuáticas, aquagym, aquasalud...
- **3 SALAS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS:** ciclo indoor, HIIT, y sala de actividades polivalente.
- **1 sala de MUSCULACIÓN.**
- **1 sala de cardio.**
- **Zona snack.**
- **Zona de cafetería con espacio infantil.**



LA FÁBRICA

CENTRO
SOCIOCULTURAL
Y DEPORTIVO

MISLATA

UN NUEVO ESPACIO PENSADO PARA TI

horario actividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:15 - 09:05 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	08:15 - 09:05 CICLO INDOOR SALA ACTIVIDADES	08:15 - 09:05 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	08:15 - 09:05 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	
08:15 - 09:05 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	08:15 - 09:05 BODYSTEP SALA ACTIVIDADES	08:15 - 09:05 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	08:15 - 09:05 BODYSTEP SALA ACTIVIDADES	08:15 - 09:05 CICLO INDOOR SALA CICLO
09:30 - 10:20 CICLO INDOOR SALA CICLO	09:30 - 10:20 PILATES SALA ACTIVIDADES		09:30 - 10:20 PILATES SALA ACTIVIDADES	09:30 - 10:20 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES
	09:30 - 10:20 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	09:30 - 10:20 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	09:30 - 10:20 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	09:30 - 10:20 CICLO VIRTUAL SALA CICLO
10:45 - 11:35 PILATES SALA ACTIVIDADES		10:45 - 11:35 PILATES SALA ACTIVIDADES		10:45 - 11:35 PILATES SALA ACTIVIDADES
	10:45 - 11:35 BODYCOMBAT SALA ACTIVIDADES		10:45 - 11:35 BODYSTEP SALA ACTIVIDADES	
11:00 - 11:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO		11:00 - 11:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO		11:00 - 11:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO
11:50 - 12:40 BODYSTEP SALA ACTIVIDADES		11:50 - 12:40 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 - 17:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	17:00 - 17:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	17:00 - 17:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	17:00 - 17:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	17:00 - 17:50 CICLO VIRTUAL SALA CICLO
17:30 - 18:20 BODYSTEP SALA ACTIVIDADES	17:15 - 17:45 HIIT SALA HIIT	17:30 - 18:20 BODYSTEP SALA ACTIVIDADES	17:15 - 17:45 HIIT SALA HIIT	17:30 - 18:20 PILATES SALA ACTIVIDADES
18:00 - 18:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	18:00 - 18:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	18:00 - 18:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	18:00 - 18:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	18:00 - 18:50 CICLO INDOOR SALA CICLO
18:30 - 19:20 CUBBÁ SALA ACTIVIDADES	18:00 - 18:50 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	18:30 - 19:20 CUBBÁ SALA ACTIVIDADES	18:00 - 18:50 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	18:30 - 19:20 CUBBÁ SALA ACTIVIDADES
18:00 - 18:30 HIIT SALA HIIT		18:00 - 18:30 HIIT SALA HIIT		18:30 - 19:00 HIIT SALA HIIT
19:00 - 19:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:00 - 19:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:00 - 19:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:00 - 19:50 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:00 - 19:50 CICLO INDOOR SALA CICLO
19:30 - 20:20 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	19:20 - 20:10 BODYCOMBAT SALA ACTIVIDADES	19:30 - 20:20 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	19:20 - 20:10 BODYCOMBAT SALA ACTIVIDADES	19:30 - 20:20 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES
20:15 - 21:05 CICLO INDOOR SALA CICLO	20:15 - 21:05 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	20:15 - 21:05 CICLO INDOOR SALA CICLO	20:15 - 21:05 CICLO VIRTUAL SALA CICLO	20:15 - 21:05 CICLO VIRTUAL SALA CICLO
20:30 - 21:20 BODYCOMBAT SALA ACTIVIDADES	20:30 - 21:20 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	20:30 - 21:20 BODYCOMBAT SALA ACTIVIDADES	20:30 - 21:20 BODYPUMP SALA ACTIVIDADES	



HORARIO

- Lunes a viernes de 8h a 22h
- Sábados: 9h a 17 h
- Domingos 9h a 14h

TASAS 2023 PRECIOS PROMOCIÓN APERTURA

- Sala de musculación y actividades dirigidas 27,00 €
- Bono anual piscina 117,80 €
- Bono piscina 10 usos 23,80 €
- Bono piscina 20 usos 41,40 €
- Bono piscina 30 usos 53,80 €
- Entrada de baño libre 3,60 €

INFORMACIÓN ADICIONAL

- La instalación abrirá al público en las próximas semanas, hasta la fecha de apertura estará abierto de 9 a 14 y de 16 a 21 de lunes a viernes para información de precios, actividades e inscripciones.

- Las actividades dirigidas funcionan con previa reserva mediante la app del complejo deportivo, presencial o telefónicamente.

- Teléfono del complejo deportivo La Fábrica: 666422664

- La tasa de musculación y actividades da derecho al acceso ilimitado a las salas de musculación y a la reserva de actividades dirigidas (solo empadronados).

- El bono anual de piscina da derecho al uso dentro del año natural desde la fecha de adquisición (solo empadronados).

- Los bonos de usos de piscina caducan a los 6 meses y solo están disponibles para empadronados en Mislata.

- Todos los abonos y tasas son personales e intransferibles.

- El pago de las diferentes tasas para el uso de las instalaciones se deberá abonar en la instalación mediante tarjeta o metálico.

- Habrá presencia de un monitor/a de sala para la orientación a los usuarios en el uso de los equipos.

- El baño libre estará habilitado durante todo el horario de apertura de la instalación, el número de calles disponible irá en función de las actividades y estará disponible en el tablón informativo del centro.

El centro se reserva el derecho a la modificación de las actividades.

