



Con esta nueva inversión realizada en este espacio, el Ayto. ofrece a usuarios y usuarias un nuevo espacio de calidad para practicar este deporte

Crear instalaciones de calidad y ampliar la oferta de la práctica deportiva son el principal objetivo de los responsables municipales. A modo de prueba, la instalación se podrá utilizar de forma gratuita hasta marzo

Continuando por la senda de la mejora continua de estos últimos años, responsables municipales han presentado la última reforma efectuada en el polideportivo. En base a promover hábitos saludables a través de la práctica deportiva, el estreno de esta infraestructura denominada *Krosfit Antzizar* pretende dar respuesta también a las propuestas y necesidades recibidas.

Representantes técnicos y municipales junto con el alcalde han

presentado el nuevo espacio para la práctica del ejercicio físico. Según palabras de Aitor Aldasoro, este espacio para el crossfit es un hito más dentro de las constantes inversiones que se efectúan en las instalaciones del polideportivo. Esto últimos años se han llevado a cabo numerosas mejoras y adecuaciones y este nuevo espacio es un ejemplo más.

Con estas inversiones se pretende cumplir con dos objetivos principales; por un lado ofrecer la más variada oferta para la práctica del ejercicio físico pero además por otro ofrecer unas instalaciones adecuadas y de calidad a todas las personas usuarias con el fin de fidelizarlas.

A lo largo de estos tres últimos años, Aldasoro ha recordado que han sido innumerables las mejoras realizadas. Entre ellas cabe recordar la reforma de seis vestuarios adecuándolos a las normas de accesibilidad, las inversiones realizadas en ahorro energético como el cambio de la iluminación de diversos lugares al sistema led o la máquina de recuperación del calor del agua. También se redistribuyó el gimnasio principal con la adquisición de máquinas nuevas. En cuanto a nuevas instalaciones destacan el nuevo rocódromo construido y en gimnasio para la práctica del boxeo.

Muchas renovaciones ya que son más de seis mil personas las abonadas al polideportivo y aproximadamente asisten a diario alrededor de mil personas a utilizar sus instalaciones. Una afluencia y un número muy importante en opinión del alcalde que obliga a los y las responsables municipales a ofrecer unas instalaciones modernas y de calidad. En total el nuevo equipamiento ha supuesto una inversión de 15.800 euros.

Crossfit una actividad de moda

La explicación de los detalles y características de las instalaciones han corrido a cargo del responsable de y preparados Jaime Limousin. El crossfit es una práctica deportiva en auge. Surgida en EEUU, está basado en un programa completo de preparación física. A través de movimientos funcionales, trabaja las capacidades básicas, especialmente la resistencia y la fuerza. También la elasticidad, potencia, velocidad, coordinación y el equilibrio. Todo ello a base de multitud de ejercicios rápidos y funcionales. Aunque parezca que está dirigido a personas en plena condición física, lo puede practicar cualquiera, ya que se adapta a las condiciones de cada individuo.

Prueba gratuita en febrero

El espacio de crossfit está ubicado en el centro de tecnificación de deporte rural. Hasta marzo y a modo de prueba, el acceso a la

instalación será gratuito. En cuanto a la oferta los entrenamientos se realizarán en formato de grupos bajo la dirección de un preparador. Las personas interesadas deberán de inscribirse en algún grupo. Habrá 42 plazas (14 personas por grupo)

Horario de grupos:

1- martes / jueves 18:00 - 19:00

2- martes / jueves 19:00 - 20:00

3- martes / jueves 20:00 - 21:00

A partir de marzo estos grupos se ofertaran en las siguientes condiciones:

Tarifas:

soci@s: 30€ / mes

No soci@s: 56€ / mes

Numero de personas grupo:

Mínimo: 7

Máximo: 14