



COMPLEJO DEPORTIVO LA MALLÀ

Información

Tfno: 96 277 22 11

E-mail: deportes@ribarroja.es

Horario de atención al público:

De lunes a viernes

de 10 a 14 y de 16 a 20 horas

Sábado de 10 a 13 horas



AYUNTAMIENTO *de*
RIBARROJA DEL TURIA

Concejalía de deportes



La Mallà
COMPLEJO DEPORTIVO



AYUNTAMIENTO *de*
RIBARROJA DEL TURIA



El Complejo Deportivo La Mallà nace con el objetivo principal de lograr un incremento de la calidad de vida de todos los vecinos de Riba-roja del Túria, con independencia de su edad o de su condición física. Pretendemos conducir a los ciudadanos hacia el concepto de ejercicio saludable, a través de la actividad física que, además de ser entretenida y atrayente, esté, sobre todo, enfocada a la mejora de la salud.

La nueva piscina municipal, ubicada en la Planta Agua del Complejo, cuenta con dos vasos de enseñanza: uno de 25 x 14,60 metros y siete calles (con una profundidad de 1,35 m. en ambos extremos y de 1,75 m. en la zona central), y otro de 14 x 9 metros (con una profundidad gradual que varía de 0,80 m. a 1,05 m. Además, dispone de silla para personas con movilidad reducida, sala de hidromasaje e hilo musical.

En la instalación se ofrecerá, además de la opción de baño libre en distintas franjas horarias, cursillos como 'Esportjove 13-16', 'Niños', 'Delfines', 'Chupetines', 'Adultos' (inicio - intermedio - perfeccionamiento), 'Aquatgym - Mantenimiento', 'Gent gran', 'Fitness acuático', 'Aguasalus' y 'Futuras mamás'.

El Complejo Deportivo La Mallà propone una oferta de unas 50 horas semanales de actividades variadas de carácter aeróbico, acondicionamiento físico, pilates y ciclo-indoor.

En las plantas Arena y Cielo del Complejo disponemos de:

- Una sala de musculación de más de 200 m², equipada con máquinas de placas selecto-rizadas, máquinas de carga externa y equipamiento para trabajar con peso libre. Todo el equipamiento es de la marca *Nautilus*, la marca estadounidense que inventó el concepto del trabajo con máquinas y que, actualmente, es un referente en la utilización de unos correctos conceptos biomecánicos en su equipamiento. Se incluyen, además, cuatro máquinas para el trabajo de la musculatura de la columna vertebral.
- Una sala de cardio de aproximadamente 80 m², con vistas a la piscina, que cuenta con dos cintas de correr, dos elípticas, dos bicicletas con respaldo, dos simuladores de remo estático y varias bicicletas de ciclo-indoor.
- Una sala de ciclo indoor de aproximadamente 80 m², con 25 bicicletas de la marca *Schwinn*, sin lugar a dudas una de las mejores del mercado. *Schwinn* presentó hace 15 años, la primera bicicleta de producción específicamente diseñada para el ciclismo indoor. Sus bicicletas mantienen una biomecánica única unida a las sensaciones de pedaleo y la comodidad de una bicicleta real.
- Una sala de actividades dirigidas de aproximadamente 165 m² con material para realizar actividades: fitballs, sets de barras y discos, aros de pilates, bandas elásticas, colchonetas, steps, etc.