

ANEXO 5
MATERIAL DEPORTIVO TÉCNICO
-ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS-

RELACION DEL MATERIAL MINIMO NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS, QUE SERÁ APORTADO INICIALMENTE Y REPUESTO POR LOS ADJUDICATARIOS.

El material que a continuación se relaciona, es para cada uno de los grupos de cada actividad y en cada instalación deportiva. La empresa adjudicataria, podrá tener en cuenta, según la programación de los grupos, que esta relación esté siempre disponible, por cada grupo, no teniendo que duplicar material siempre y cuando lo permitan los horarios y los días.

Cualquier rotura o pérdida deberá ser sustituida como máximo en 6 días.

ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS.

LOTE 1.-ACTIVIDADES FISICAS PARA ADULTOS

1,-Gimnasia de Mantenimiento.

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
30	Picas	
20	Pares de mancuernas	1kg
20	Pares de mancuernas	0,5kg
15	Expansor en goma elástica con asa	Intensidad ligera
15	Expansor en goma elástica con asa	Intensidad media

2,- Glúteos ,abdominales y Piernas

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
30	Banda elástica	Intensidad media
15	Pares de tobillera-muñequera en neopreno y rellena de arena	0,5 kg
15	Pares de tobillera-muñequera en neopreno y rellena de arena	1 kg

3,- Streching

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
30	Banda elástica	Intensidad media
30	Banda elástica	Intensidad alta

4,- Aerobic

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
15	Pares de tobillera-muñequera en neopreno y rellena de arena	1 kg
15	Pares de tobillera-muñequera en neopreno y rellena de arena	0,5 kg
15	Pares de mancuernas	1kg
15	Pares de mancuernas	2kg
15	Expansor en goma elástica con asa	Intensidad ligera
15	Expansor en goma elástica con asa	Intensidad media
1	Micro de cabeza para monitor (inalámbrico o con petaca)	

5,- Step

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
1	Micro de cabeza para monitor (inalámbrico o con petaca)	

6,-Body Pump

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
1	Micro de cabeza para monitor (inalámbrico o con petaca)	
20	Barras de aluminio con anillas de seguridad, con sus discos respectivos	1,kg,2kg, 2,5kg,5kg

7.-Zumba

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
1	Micro de cabeza para monitor (inalámbrico o con petaca)	

8.- Pilates

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
15	Aros de pilates flexibles y con agarraderas	
15	Pelotas de pilates gigantes (solo en grupos de sala)	75cm de diámetro
15	Pilates Ball para ejercicios de brazos o piernas en suelo	160mm de diámetro aprox.
15	Banda elástica	Intensidad ligera
15	Banda elástica	Intensidad media

9.- Taichí

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
25	Abanicos para Taichí	

10.- Yoga

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
20	Ladrillos de yoga foam	

11.- Danza del Vientre

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen	

	sonido en pabellón o sala de usos múltiples	
1	Micro de cabeza para monitor (inalámbrico o con petaca)	

LOTE 2.- ACTIVIDADES REFERIDAS A BAILES DEPORTIVOS

1,-Bailes Deportivos(Bailes latinos, standar, otros)

Unidad	Descripción	Medidas
1	Altavoz USB,MP3 o equipo de música con potencia necesaria para el buen sonido en pabellón	
1	Micro de cabeza para monitor (inalámbrico o con petaca)	
	Otro material didáctico para mejora de la calidad de las sesiones	