

A photograph of an indoor swimming pool with several swimmers. The pool is divided into lanes by dark lane lines. In the foreground, a swimmer wearing a dark cap and goggles is visible. Behind them, another swimmer is also wearing a cap and goggles. To the right, a woman is smiling. The background shows the pool's structure with large windows and some equipment. The entire image has a blue tint and a semi-transparent dark blue overlay on the right side where the text is located.

2. PROPUESTA ARQUITECTÓNICA Y CAPACIDADES

1. Diseño general del centro



2. Descripción de los espacios: deportivos

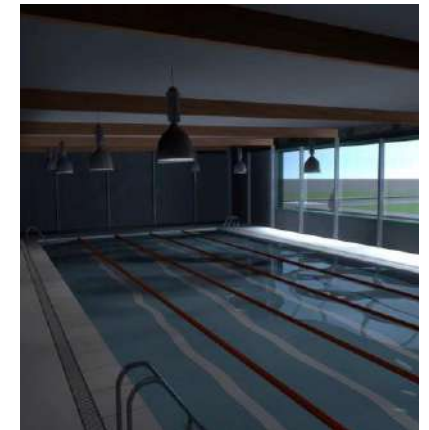
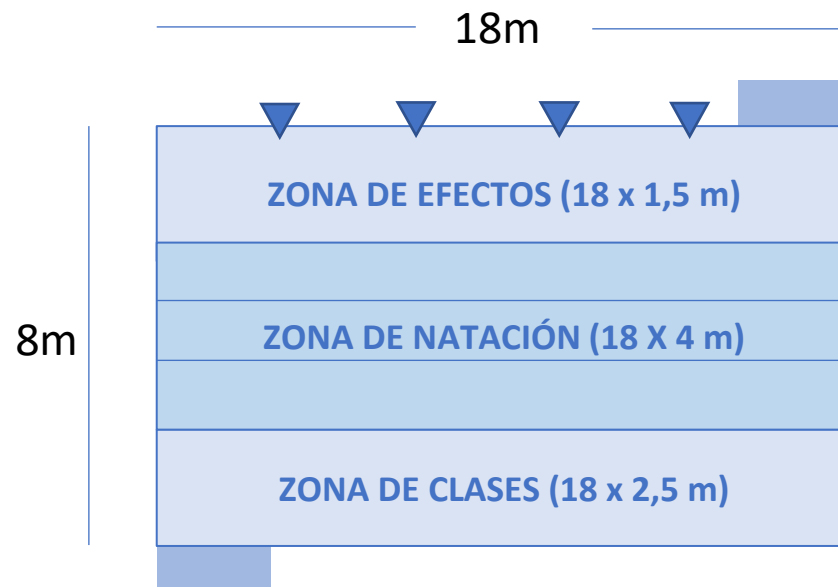
A. PISCINA CUBIERTA

CAPACIDAD:

- Zona efectos: 24 pax / h.
- Natación: 18 pax/ h.
- Clases: 36 pax / h
- Total: 78 pax/h.

SERVICIOS:

- Hidroterapia.
- Natación.
- Natación terapéutica.
- Aquagym.
- Aqua dinamic.
- Aqua balance.
- Aqua HIT.



2. Descripción de los espacios: deportivos

B. SALA DE FUERZA GUIADA

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Pavimento técnico alta densidad.
- Espacio diáfano de 75m².

CAPACIDAD:

- 24 pax / 30 min. 48 pax / h.

EQUIPAMIENTO:

- Circuito Egym fuerza (8 uds).
- Fitness hub.
- Circuito egym flex (4 uds).
- Circuito cardio: 2 cintas / 1 elíptica / 2 bicicletas verticales / 2 horizontales / 1 remo.

SERVICIOS:

- Circuito entrenamiento autónomo de fuerza.
- Clases de entrenamiento de fuerza combinada (F/AER).
- Valoraciones Fitness Hub.



5m

15m



2. Descripción de los espacios: deportivos

C. ESPACIO DE DESARROLLO NEUROMOTOR

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Pavimento técnico alta densidad.
- Espacio diáfano de 50 m².

CAPACIDAD:

- 10 pax / 30 min. 20 pax / h.

EQUIPAMIENTO:

- Circuito neuromotor (6 uds).
- Plataformas propioceptivas (4 uds).

SERVICIOS:

- Circuito de entrenamiento neuromotor autónomo.
- Actividades grupales de entrenamiento motor: equilibrio, propiocepción, reacción, etc.



5m

10m



2. Descripción de los espacios: deportivos

D. SALA DE ACTIVACIÓN SANO®

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Pavimento técnico caucho antideslizante.
- Espacio diáfano de 90 m².

CAPACIDAD:

- 18 pax / h.

EQUIPAMIENTO:

- Material funcional de entrenamiento.
- Estructuras verticales VTS (6).
- Pantalla y monitor (FC – Intensidad).

SERVICIOS:

- Clases de activación funcional formato Group®.
- Clases de activación metabólica formato Round®.
- GAP.
- HISS.
- Dance.



5m

18 m



2. Descripción de los espacios: deportivos

E. SALA CUERPO-MENTE

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Pavimento técnico tipo tarima.
- Espacio diáfano de 90 m².

CAPACIDAD:

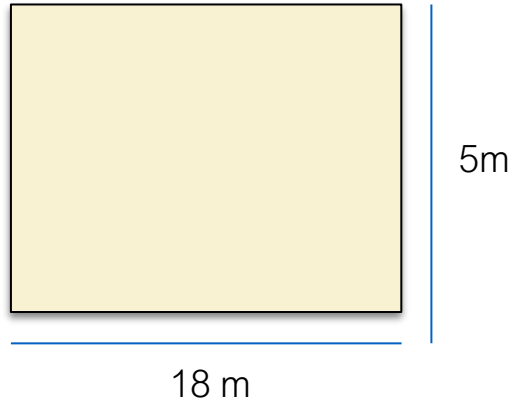
- 18 pax / h.

EQUIPAMIENTO:

- Material gimnasias suaves – balance.
- Iluminación y temperatura regulable.

SERVICIOS:

- Clases de yoga
- Clases de ejercicios hipopresivos
- Clases de pilates
- Clases de balance – relajación
- Stretching.
- Mindfulness.



2. Descripción de los espacios: deportivos

F. ESPACIO OUTDOOR TRAINING - BALANCE

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Circuito de paseo - running de pavimento natural perimetral a todo el residencial (2 m anchura), bordillo perimetral.
- Espacio diáfano de 100 m² de paradera natural (o césped artificial) para colocación de circuito outdoor gym.
- Espacio diáfano de 200 m² de pradera natural (césped natural / artificial) para actividades balance.

CAPACIDAD:

- 120 pax / h.

EQUIPAMIENTO:

- Circuito máquinas outdoor training cardio, tono y neuromotor

SERVICIOS:

- Paseo / running / ciclismo.
- Entrenamiento en circuito libre.
- Clases de balance natural (meditación, yoga, estiramientos, etc.).



2. Descripción de los espacios: deportivos

G. ESPACIO OUTDOOR DEPORTIVO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Pista de pickleball.
- Pista de petanca.

CAPACIDAD:

- 8 pax / h.

EQUIPAMIENTO:

- Equipamiento específico de pickleball y petanca.

SERVICIOS:

- Juego libre pickleball y petanca.
- Clases de pickleball y petanca.
- Torneos / ligas de pickleball / petanca.



4. Descripción de los espacios: complementarios

A. VESTUARIO

ELEMENTOS POR VESTUARIO:

- 4 duchas.
- 1 ducha adaptada.
- 2 wc.
- 1 wc adaptado.
- Encimera 2 senos.
- Sauna finlandesa mixta y acristalada.

CAPACIDAD:

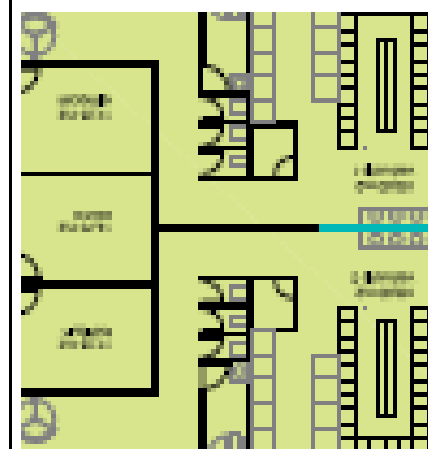
- 24 pax / 15 min X 2 vestuarios.

EQUIPAMIENTO:

- Bancos (8 m. lineales).
- Taquillas doble puerta (24).
- Secadores (pelo, manos y bañadores).

SERVICIOS:

- Juego libre pickleball y petanca.
- Clases de pickleball y petanca.
- Torneos / ligas de pickleball / petanca.



6. Impacto del COVID-19 en la práctica deportiva

El **70,9%** de las personas que realizaron actividades deportivas en el periodo de confinamiento lo hizo en **casa**. Una cuarta parte, el 26,4%, utilizó clases virtuales de un gimnasio o dirigidas y el 55,6% lo hizo de forma libre.

En el uso de **clases virtuales de gimnasio o dirigidas**, existe una gran diferencia por sexo, de manera que el 38,3% de las mujeres utilizaron este método frente al 15% de los hombres.

Las modalidades más practicadas en el periodo de confinamiento fueron la **gimnasia suave**, 21,8%, y la **gimnasia intensa**, 10,3%. Le siguieron, por orden de importancia, la musculación y la halterofilia, 7,8%, el ciclismo, 7,2% y la carrera a pie, running, o marcha, 6,3%

Un porcentaje de población del **62,4%** afirma que ha **mantenido sus hábitos de práctica deportiva** tras el periodo de confinamiento, sin embargo, el 17,1% piensa que hace menos deporte y el 12,9% que ha aumentado la práctica deportiva después del periodo de confinamiento.

El porcentaje de los que mantienen los hábitos aumenta con la edad, observándose el menor en los jóvenes de 15 a 24 años con un 47,9% frente al 72% del grupo de 55 años en adelante.

Gráfico 19. Personas que manifiestan que el periodo de confinamiento por COVID-19 (de abril a mayo de 2020) ha modificado su práctica deportiva.

(En porcentaje de la población total investigada)



Fuente: Encuesta de Hábitos Deportivos 2020 (Junio de 2020).