

## SALUT I BENESTAR

### CLUB 33

#### DEL 3 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Preu: 72,97 €

Places màximes: 30

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: posa't + A, estiraments grup A, pilates dinàmic, gim suau, ioga grups E i H, ioga pilates grup B i pilates abdominal.

### IOGA

#### DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

**Grup A:** dilluns de 20 a 21 h

**Grup B:** dilluns de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

#### DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

**Grup C:** dimarts de 20 a 21 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

#### DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

**Grup D:** dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Lina Mariño

**Grup E:** dimecres de 13 a 14 h

**Grup F:** dimecres de 20 a 21 h

**Grup G:** dimecres de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

#### DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

**Grup H:** divendres de 13 a 14 h

Professional: Maribel López

Preu: 1h, 49,73 €; 1.30 h, 63,40 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de dimecres i migdies)

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur manta o tovallola.

---

## IOGA MEDITACIÓ

---

### DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Alicia Corfield

---

Per mitjà de tècniques de relaxació i de concentració, aprendrem a alliberar la consciència i conèixer-nos millor. Cal dur manta o tovallola.

---

---

## IOGA PILATES

---

### DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

**Grup A:** dimarts de 21 a 22 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

### DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

**Grup B:** dimecres de 19 a 20 h

Professional: Alicia Corfield

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

---

Descobreix aquesta disciplina en la qual el ioga i el pilates es fusionen. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

---

---

## PILATES FUSIÓ

---

### DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 16

Professional: María Reina

---

Combinació del mètode Pilates amb exercicis de tonificació, treball cardiovascular i estiraments. Cal dur tovallola.

---

---

## PILATES

---

### DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

**Grup B:** dimarts de 10.30 a 11.30 h  
(nivell 0)

Professional: Sònia Camps

**Grup C:** dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)

Professional: Néstor Gabriel Puentes

---

### DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

**Grup D:** dimecres de 18.30 a 19.30 h  
(nivell 1)

Professional: María Reina

---

### DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

**Grup E:** dijous de 19 a 20 h (nivell 1)

**Grup F:** dijous de 20 a 21 h (nivell 1)

Professional: Sònia Camps

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de migdies, matins i dilluns a la tarda)

---

### DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h (nivell 0)

Professional: María Reina

---

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

Nivell 0: aquest nivell està indicat per a gent que no hagi tingut contacte amb aquest mètode.

Nivell 1: aquest nivell està indicat per a gent que ja ha fet algun trimestre d'aquesta activitat.

---

---

**PILATES ABDOMINAL**

---

**DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY**

Dijous de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Alicia Corfield

---

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris que treballen la part abdominal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

---

**PILATES DINÀMIC**

---

**DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY**

Dimarts de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Alicia Corfield

---

Disciplina del Pilates en què s'utilitzen pilotes, gomes elàstiques, pesos, etc. Activitat d'intensitat alta. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

---

**TÈCNiques DE RELAXACIÓ**

---

**DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY**

Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Nerea Moreno

---

Amb tècniques de respiració, meditació i gimnàstica mental, aprendrem a identificar i gestionar l'estrès.

---

**TXIKUNG**

---

**DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 8

Professional: Ricard Cunill

---

Combat l'ansietat, el cansament i l'estrès diari equilibrant la ment i enfortint la salut, mitjançant moviments seus.

---

**TAITXÍ**

---

**DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Ricard Cunill

---

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal.

---

**POSA'T +**

---

**DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY****Grup A:** dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h

Professional: Nayara Reyes Valois

**DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY****Grup B:** dimarts i dijous de 9 a 9.45 h**Grup C:** dimarts i dijous de 10 a 10.45 h**Grup D:** dimarts i dijous de 19 a 19.45 h**Grup E:** dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Professional: María Reina

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

---

Manteniment del cos amb exercicis i jocs per aconseguir una bona tonificació, elasticitat, resistència i força del cos. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

---

## **GIM SUAU**

---

### **DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY**

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

Professional: **María Reina**

---

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

---

## **ESTIRAMENTS**

---

### **DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY**

**Grup A:** dilluns i dimecres de 13 a 13.45 h

Professional: **Alicia Corfield**

**Grup B:** dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

Professional: **María Reina**

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

---

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.

---

## **ESTIL DANCE**

---

### **DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY**

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

Professional: **Míriam Macias**

---

Varietat de coreografies i d'estils al ritme de la música més animada.

---

## **GIMDANCE**

---

### **DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY**

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 18

Professional: **Isabel Oliva**

---

Taller de dinàmica de moviment en el qual es combinen exercicis d'aeròbic, boxing-dance i ritmes coreografiats. L'objectiu d'aquesta disciplina és millorar la resistència, la flexibilitat, l'equilibri i l'estat anímic. S'introdueixen continguts de musicoteràpia, com la repercussió de la música en la resposta motora davant de diferents ritmes.

---

## **IOGA PER A EMBARASSADES**

---



### **DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY**

Divendres de 10 a 11 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: **Maribel López**

---

Per viure aquest procés de la manera més sana i relaxada possible, desenvolupant confiança i adaptant el moviment als canvis naturals que es produeixen durant l'embaràs. Recomanable a partir del tercer mes de gestació.