
SALUT I BENESTAR

CLUB 12

DEL 3 AL 26 DE JULIOL

Preu: 26,52 €

Places màximes: 20

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Preu: 26,52 €

Places màximes: 20

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: gim suau, posa't A i B, estil dance i estiraments B

POSA'T +

DEL 10 AL 26 DE JULIOL

Grup A: dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

Grup B: dimarts i dijous de 19 a 19.45 h

Grup C: dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 19,02 €

Places màximes: 30

Professional: Maria Reina

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Grup A: dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

Grup B: dimarts i dijous de 19 a 19.45 h

Grup C: dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 30

Professional: Maria Reina

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.

IOGA

DEL 2 AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 20 a 21.30 h

Professional: Ignasi Bosacoma

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Lina Mariño

Grup C: dimecres de 20 a 21.30 h

Professional: Ignasi Bosacoma

Preu: 19,02 €

Places màximes: 18

DEL 3 AL 17 DE SETEMBRE

Grup A: dilluns de 20 a 21.30 h

Professional: Ignasi Bosacoma

DEL 5 AL 19 DE SETEMBRE

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Lina Mariño

Grup C: dimecres de 20 a 21.30 h

Professional: Ignasi Bosacoma

Preu: 22,38 €

Places màximes: 18

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

IOGA MIGDIA

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 13 a 14 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

DEL 5 AL 19 DE SETEMBRE

Dimecres de 13 a 14 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

Professional: Ignasi Bosacoma

IOGA PILATES

DE L'11 AL 25 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

DEL 5 AL 19 DE SETEMBRE

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

Professional: Maria Reina

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

ESTIRAMENTS

DEL 9 AL 25 DE JULIOL

Grup A: dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

DEL 10 AL 26 DE JULIOL

Grup B: dimarts i dijous de 13 a 13.45 h

Preu: 19,02 €

Places màximes: 20

DEL 3 AL 19 DE SETEMBRE

Grup A: dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Grup B: dimarts i dijous de 13 a 13.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 20

Professional: Maria Reina

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 AL 19 DE JULIOL

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 19,02 €

Places màximes: 18

Professional: Sant Andreu Pas a Pas

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 18

Professional: Miriam Macias

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

PILATES

DEL 9 AL 23 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 19 a 20 h

Professional: Maria Reina

DEL 3 AL 17 DE JULIOL

Grup B: dimarts de 10 a 11 h

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Grup C: dimecres de 18.30 a 19.30 h
(nivell iniciació)

DEL 5 AL 19 DE JULIOL

Grup D: dijous de 20.10 a 21.10 h (nivell avançat)

Professional: Sònia Camps

Preu: 14,92 €

Places màximes: 14

DEL 3 AL 17 DE SETEMBRE**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h

Professional: Maria Reina

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE**Grup B:** dimarts de 10 a 11 h

DEL 5 AL 19 DE SETEMBRE**Grup C:** dimecres de 18.30 a 19.30 h
(nivell iniciació)

DEL 6 AL 20 DE SETEMBRE**Grup D:** dijous de 20.10 a 21.10 h (nivell avançat)

Professional: Sònia Camps

Preu: 14,92 €

Places màximes: 14

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.

SÒL PÈLVIC

N

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 10

DEL 5 AL 19 DE SETEMBRE

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 10

Professional: Sònia Camps

Treballarem la musculatura de la part inferior de la pelvis, per evitar problemes d'incontinència.

TXI-KUNG

DEL 2 AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

DEL 3 AL 17 DE SETEMBRE

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

Professional: Ricard Cunill

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

TAITXÍ

DEL 3 AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

Professional: Ricard Cunill

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

GIM SUAU

DEL 9 AL 25 DE JULIOL

Dilluns i dimecres de 18 a 18.45 h

Preu: 19,02 €

Places màximes: 20

DEL 3 AL 19 DE SETEMBRE

Dilluns i dimecres de 18 a 18.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 20

Professional: Maria 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.

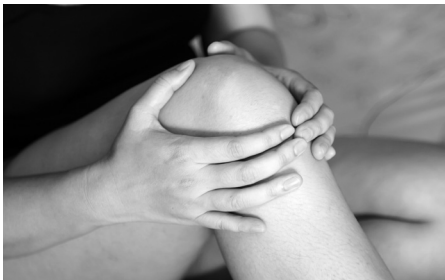


Foto:pixabay