

## SALUT I BENESTAR

### CLUB 33

#### DEL 1 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

Preu: 72,97 €

Places màximes: 30

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: estiraments grup A, pilates dinàmic, ioga grups E i H, ioga pilates grup B i pilates abdominal.

### IOGA

#### DEL 1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

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

Professional: Ignasi Bosacoma

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

Professional: Néstor Gabriel Puentes

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**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 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

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

Professional: Maribel López

Preu: 1 h, 49,73 €; 1,5 h, 74,60 €

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 SUAU

N

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 11 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Maribel López

Per persones amb mobilitat reduïda farem: estiraments, torsions, equilibri i tècniques de respiració.

Cal dur manta o tovallola.

---

## CORRECCIÓ POSTURAL

N

**DEL 3 D'OCTUBRE  
AL 5 DE DESEMBRE**

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Maribel López

---

Exercicis pràctics per ensenyar al teu cos la postura correcta en caminar, estar dempeus, asseguts... per millorar la salut i la força vital.

Cal dur tovallola.

---

## HIPOPRESSIUS

N

**DEL 3 D'OCTUBRE  
AL 5 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Maribel López

---

Per enfortir i tonificar la part abdominal, estimular els òrgans i recuperar la salut del sòl pèlvic.

Cal dur tovallola.

---

## IOGA MEDITACIÓ

**DE L'1 D'OCTUBRE  
AL 3 DE DESEMBRE**

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 2 D'OCTUBRE  
AL 4 DE DESEMBRE**

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

Professional: Néstor Gabriel Puentes

**DEL 3 D'OCTUBRE  
AL 5 DE DESEMBRE**

**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

**DE L'1 D'OCTUBRE  
AL 3 DE DESEMBRE**

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

Professional: María Reina

**DEL 2 D'OCTUBRE  
AL 4 DE DESEMBRE**

**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 3 D'OCTUBRE  
AL 5 DE DESEMBRE**

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

Professional: María Reina

---

**DEL 4 D'OCTUBRE  
AL 20 DE DESEMBRE****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)

---

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 FUSIÓ**

---

**DE L'1 D'OCTUBRE  
AL 3 DE DESEMBRE**

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 ABDOMINAL**

---

**DEL 4 D'OCTUBRE  
AL 20 DE DESEMBRE**

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 2 D'OCTUBRE  
AL 4 DE DESEMBRE**

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.

---

**TXIKUNG**

---

**DE L'1 D'OCTUBRE  
AL 3 DE DESEMBRE**

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 suaus.

---

**TAITXÍ**

---

**DEL 2 D'OCTUBRE  
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Ricard Cunill

---

## TALLERS

---

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

---

### POSA'T +

---

#### **DEL 3 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h

#### **DEL 2 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE**

**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: 74,60 €

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 2 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 74,60 €

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

---

#### **DE L'1 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE**

**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: 74,60 €

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 2 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 20

Professional: **Míriam Macias**

Varietat de coreografies i d'estils al ritme de la música més animada. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat i aigua.

---

### ZERO WASTE BCN

---

#### **DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 39,02 €

Places màximes: 20

Professional: **Xènia i Irina, de l'Associació Zero Waste BCN.**

Un taller on es parlarà de la reducció, la reutilització i el reciclatge de residus des d'una visió pràctica, parant molta atenció a la reducció del malbaratament alimentari. Oferirem eines i assessorament especialitzat.

---