
SALUT I BENESTAR

CLUB 33

DEL 7 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 20 a 21 h

Grup B: dilluns de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup H: divendres de 13 a 14 h

Professional: Maribel López

Preu: 1 h, 49,73 €; 1,30 h, 74,60 €

Places màximes: 10

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

ESTIL DE VIDA RESIDU ZERO

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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, reutilització i reciclatge de residus des d'una visió pràctica, parant molta atenció a la reducció del malbaratament alimentari. L'Associació Zero Waste BCN ens donarà eines i assessorament especialitzat.

ALIMENTACIÓ ENERGÈTICA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Ricard Cunill

Taller teòric per adquirir uns coneixements bàsics sobre alimentació energètica oriental (xinesa) i occidental (mediterrània), que ens ajudin a mantenir la nostra salut i benestar. La metodologia es basarà a parlar de receptes, a explicar com cuinar els aliments per aprofitar-ne al màxim les propietats (verdures, llegums, algues, miso...) i quan és adequat menjar cada cosa.

**N**

TALLERS

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

IOGA SUAU

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 10 a 11 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

Per a persones amb mobilitat reduïda fa-rem: estiraments, torsions, equilibri i tècniques de respiració.
Cal dur manta o tovallola.

CORRECCIÓ POSTURAL

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

Exercicis pràctics per ensenyar al teu cos la postura correcta en caminar, estar drets, asseguts, a fi de millorar la salut i la força vital. Cal dur tovallola.

HIPOPRESSIUS

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 19 a 20 h

Grup B: dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

Cal dur tovallola.

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

IOGA MEDITACIÓ

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

Places màximes: 10

Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup B: dimecres de 19 a 20 h

Professional: Alicia Corfield

Preu: 49,73 €

Places màximes: 16

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

PILATES

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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

Professional: María Reina

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

Professional: Sònia Camps

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)
Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Professional: María Reina

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ**Grup A:** dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h**DEL 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ****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: Maria 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 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 25

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.

ESTIRAMENTS

DEL 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ**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: Maria 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 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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.

**TALLER BÀSIC DE VISIÓ
NATURAL MÈTODE BATES**

**DEL 7 DE GENER
A L'11 DE MARÇ**

Dilluns d'11 a 12 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Joana Garcia, educadora visual

Taller orientat a incorporar hàbits que ajuden a recuperar la vista sigui quin sigui el problema visual: miopia, hipermetropia, astigmatisme, presbícia, etc. Els fonaments del Mètode Bates són el relaxament, el moviment i la centralització. Aprendrem a disminuir la tensió i la fatiga ocular i ampliar la consciència sobre com funciona la visió, mitjançant eines que faciliten el procés de recuperació visual, és a dir, tornar a veure-hi de manera natural. Utilitzarem diferents recursos: moviment del cos amb música, activitats amb el sol, aprendre a llegir per no cansar els ulls, tècniques de relaxament dels ulls i el cos, recuperació de l'agudesia visual tant de lluny com de prop, etc.

Farem un recorregut per diverses disciplines, per aprendre a tenir una ment sana i un cos sa. Farem tallers de relaxació, correcció postural, taitxí, pilates, i confeccionarem una dieta saludable. Cada especialitat serà impartida per diferents talleristes del centre.

IOGA PER A EMBARASSADES

N

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 9 a 10 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

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.

CIRCUIT DE SALUT

N

DEL 7 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dilluns i dimecres de 15 a 16 h

Preu: 72,97 €

Places màximes: 20
