

SALUT I BENESTAR

CLUB 33

DE L'1 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

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.

CORRECCIÓ POSTURAL

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

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

HIPOPRESSIUS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

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

DE L'1 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

Grup A: dilluns de 20 a 21 h

Grup B: dilluns de 21 a 22 h

Professional: Ignasi Bosacoma

DEL 2 D'ABRIL AL 4 DE JUNY

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 3 D'ABRIL AL 12 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 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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)

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

IOGA SUAU

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres de 10 a 11 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Maribel López

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

Cal dur manta o tovallola.

IOGA MEDITACIÓ

DE L'1 D'ABRIL AL 17 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.

PILATES FUSIÓ

DE L'1 D'ABRIL AL 17 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 ABDOMINAL

DEL 4 D'ABRIL AL 13 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.

IOGA PILATES

DEL 2 D'ABRIL AL 4 DE JUNY

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

Places màximes: 10

Professional: Néstor Gabriel Puentes

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

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

DE L'1 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

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

Professional: María Reina

DEL 2 D'ABRIL AL 4 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 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

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

Professional: María Reina

DEL 4 D'ABRIL AL 13 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)

TALLERS

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.

ESTIL DE VIDA RESIDU ZERO

DE L'1 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

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 que fa un acompanyament pràctic a qui s'interessa per dur un estil de vida més sostenible i ètic vers les persones, el medi ambient i la nostra pròpia salut. Són sessions basades en la pràctica on es tractaran temes de cuina, es faran petites manualitats, s'elaboraran remeis casolans, etc.

GIMNÀSTICA FACIAL



DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Sònia Camps

Aprèn una sèrie d'exercicis amb els quals podràs enfortir, tonificar i reafirmar els músculs de la cara i així prevenir o minimitzar els efectes de l'embelliment i potenciar l'efecte dels tractaments cosmètics, eliminar tensions musculars que provoquen el mal de cap i la migranya.

PILATES DINÀMIC

DEL 2 D'ABRIL AL 4 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.

TXIKUNG

DE L'1 D'ABRIL AL 17 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 suaus.

TAITXÍ

DEL 2 D'ABRIL AL 4 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 +

DE L'1 D'ABRIL AL 17 DE JUNY**Grup A:** dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h**DEL 2 D'ABRIL A L'11 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: 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'ABRIL A L'11 DE JUNY

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'ABRIL AL 17 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: 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'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 74,60 €

Places màximes: 20

Professional: Sant Andreu Pas a Pas

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

IOGA PER A EMBARASSADES

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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.
