

SALUT I BENESTAR

CLUB IGUANA

DE L'1 AL 18 DE JULIOL

Preu: 21,89 €

Places màximes: 20

DEL 2 AL 23 DE SETEMBRE

Preu: 21,89 €

Places màximes: 20

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: *gim* suau, estiraments B i ioga migdia.

POSA'T +

DEL 2 AL 18 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: 22,38 €

Places màximes: 25

Professional: Maria Reina

DEL 3 AL 19 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: 25

Professional: Elisabet Castejón

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

IOGA

DE L'1 AL 15 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 20 a 21.30 h

Professional: Ignasi Bosacoma

Places màximes: 10

DEL 3 AL 17 DE JULIOL

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Lina Mariño

Grup C: dimecres de 19.45 a 21.15 h

Professional: Ignasi Bosacoma

Preu: 22,38 €

Places màximes: 18

DEL 2 AL 16 DE SETEMBRE

Grup A: dilluns de 20 a 21.30 h

Professional: Ignasi Bosacoma

Places màximes: 10

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h

Professional: Lina Mariño

Grup C: dimecres de 19.45 a 21.15 h

Professional: Ignasi Bosacoma

Preu: 22,38 €

Places màximes: 18

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

IOGA MIGDIA

DEL 3 AL 17 DE JULIOL

Dimecres de 13 a 14 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Dimecres de 13 a 14 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

Professional: Ignasi Bosacoma

TALLERS

IOGA PILATES

DEL 3 AL 17 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

Professional: Maria Reina

DEL 4 AL 25 DE SETEMBRE

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

Professional: Elisabet Castejón

Descobreix aquesta disciplina en la qual el ioga i el pilates es fusionen.

Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

ESTIRAMENTS

DE L'1 AL 17 DE JULIOL**Grup A:** dilluns i dimecres de 20 a 20.45h**DEL 2 AL 18 DE JULIOL****Grup B:** dimarts i dijous de 13 a 13.45h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 20

Professional: Maria Reina

DEL 2 AL 23 DE SETEMBRE**Grup A:** dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h**DEL 3 AL 19 DE SETEMBRE****Grup B:** dimarts i dijous de 13 a 13.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 20

Professional: Elisabet Castejón

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 AL 18 DE JULIOL

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 18

DEL 3 AL 19 DE SETEMBRE

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 18

Professional: Sant Andreu Pas a Pas

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

PILATES

DE L'1 AL 15 DE JULIOL**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h

Professional: Maria Reina

DEL 2 AL 16 DE JULIOL**Grup B:** dimarts de 10.30 a 11.30 h (nivell iniciació)**Grup C:** dimarts de 18 a 19 h (nivell intermedi)**DEL 3 AL 17 DE JULIOL****Grup D:** dimecres de 18 a 19 h (nivell iniciació)

MASSATGE MIOFASCIAL

DEL 3 AL 17 DE JULIOL

Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 10

Professional: Sònia Camps

Exercicis d'automassatge del teixit connectiu (fàscia) que envolta els òrgans i grups musculars. S'aconsegueix mobilitat en les articulacions, s'alliberen tensions musculars i es millora la postura. Ideal com a preparació per a qualsevol activitat física.

TALLERS

DEL 4 AL 18 DE JULIOL**Grup E:** dijous de 20 a 21 h (nivell intermedi)

Professional: Sònia camps

Preu: 14,92 €

Places màximes: 10

DEL 2 AL 16 DE SETEMBRE**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 14,92 €

Places màximes: 10

DEL 3 AL 10 DE SETEMBRE**Grup B:** dimarts de 10.30 a 11.30 h (nivell iniciació)**Grup C:** dimarts de 18 a 19 h (nivell intermedi)**DEL 5 AL 12 DE SETEMBRE****Grup E:** dijous de 20 a 21 h (nivell intermedi)

Professional: Sònia camps

Preu: 9,95 €

Places màximes: 10

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.

PILATES LUMBAR I CERVICAL

DEL 2 AL 16 DE JULIOL

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 10

DEL 3 AL 10 DE SETEMBRE

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Preu: 9,95 €

Places màximes: 10

Professional: Sònia Camps

Treball de reforç dels grups musculars que estableixen la zona lumbar i cervical per evitar possibles lesions i per enfortir aquestes zones.

GIMNÀSTICA FACIAL

DEL 3 AL 17 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 10

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'envelliment i potenciar l'efecte dels tractaments cosmètics i eliminar les tensions musculars que provoquen el mal de cap i la migranya.

TXIKUNG

DE L'1 AL 15 DE JULIOL

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

DEL 2 AL 16 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 seus.

TAITXÍ

DEL 2 AL 16 DE JULIOL

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 14,92 €

Places màximes: 18

DEL 3 AL 17 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

DE L'1 AL 17 DE JULIOL

Dilluns i dimecres de 18 a 18.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 20

Professional: Maria Reina

DEL 2 AL 23 DE SETEMBRE

Dilluns i dimecres de 18 a 18.45 h

Preu: 22,38 €

Places màximes: 20

Professional: Elisabet Castejón

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.
