

ACTIVITATS FÍSQUES ESPAI DE GENT GRAN SANT ANTONI

BODY BALANCE (dilluns i dimecres de 12 a 13h.)

Sessions d'activitat física on es combinaran exercicis de ioga i pilates. Un programa centrat en els estiraments i la correcta col·locació postural mitjançant exercicis de força. Especialment indicada per persones que volen una sessió tranquil·la però intensa.

IOGA (dimarts i dijous d'11 a 12h i de 12 a 13h.)

Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la mental. Una sessió on les asanes basades del Hatha ioga et faran treballar la concentració alhora que enfortiràs tot el cos i guanyaràs flexibilitat. Les postures s'adaptaran al nivell de cada persona. Tots els nivells.

POSA'T EN FORMA (dimarts i dijous de 10 a 11h.)

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. En molts casos es treballarà en circuit de manera que cada persona es podrà adaptar al seu nivell i forma física. TOTS ELS NIVELLS.

POSA'T EN FORMA 1 (dilluns i dimecres de 10 a 11h.)

Sessions d'activitat física d'intensitat mitja-alta amb l'objectiu d'enfortir tot el cos amb exercicis de resistència i de força. Treballarem les parts del cos d'una manera més localitzada. Especialment indicada per a persones que realitzen activitat física habitualment. Intensitat MITJA-FORTA.

POSA'T EN FORMA 2 (dilluns i dimecres d'11 a 12h.)

Sessions d'activitat física de baix impacte amb l'objectiu d'enfortir tot el cos amb exercicis de força, agilitat i on es farà èmfasi en la mobilitat articular. Intensitat MITJA.

TONIFICACIÓ FUNCIONAL (dilluns i dimecres de 12 a 13h.)

Treballar el cos d'una manera global, suau i no agressiva. Un programa basat en la millora de la resistència, la força muscular i la flexibilitat de les articulacions. Centrat en els moviments de la vida quotidiana, aquelles accions que a mesura que passa el temps, a vegades tenim dificultats per a poder realitzar.

TARIFES

- ◆ **SENSE TARGETA ROSA: 26,5€**

- ◆ **TARGETA ROSA REDUÏDA: 17€**

- ◆ **TARGETA ROSA GRATUÏTA: 11,6€**