



ACTIVITATS FÍSiques.

TERCER TRIMESTRE (d'abril a juny)

QUÈ HAIG DE DUR?

Samarreta i pantaló còmodes (faldilles NO), calçat còmode, sense cunyes ni tacons. Tovallola petita i ampolla d'aigua.

QUÈ HAIG DE SABER?

Circuit Fitness (dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h o de 10.30 a 11.30 h)

De l'1 d'abril al 19 de juny (dimarts 18 de juny hi haurà classe)

Enfortir i tonificar el cos mitjançant un treball individualitzat. A partir d'estacions o blocs temàtics es treballaran els diferents grups musculars (braços, cames, glutis, abdominals ...) sense oblidar-nos del treball de la coordinació i la correcció postural.

Estiraments. (Dilluns i dimecres o dimarts i dijous de 11.30 a 12.30 hores)

Grup de dilluns i dimecres de l'1 d'abril al 19 de juny (dimarts 18 de juny hi haurà classe)

Grup de dimarts i dijous del 2 d'abril al 13 de juny

Una manera diferent de treballar tot el nostre cos amb la combinació d'estiraments tradicionals i postures inspirades en el ioga, el pilates o el tai txí. Estiraments passius o actius que treballaran tot el cos de manera suau i equilibrada.

Ioga (Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h o de 10.30 a 11.30 h)

Del 2 d'abril al 13 de juny

Treballar el cos i la ment mitjançant postures anomenades *asanes* adequades al grup. Es buscarà l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració adequada i a la relaxació. Sessions multinivell.

Tai-Txí (Dimarts i dijous 17.00h)

Del 2 d'abril al 13 de juny

Un art xinès amb el que es treballa tant el cos com la ment a partir d'exercicis d'estiraments, respiratoris, de relaxació, de coordinació i d'equilibri (moviments suaus i harmònics que ajudaran a enfortir tot el cos i a guanyar en flexibilitat).

Informació important

Són activitats **trimestrals**. Cada trimestre, són **20 sessions d'1h**.

3 faltes injustificades consecutives, causaran baixa immediata del curs.

Les classes s'imparteixen dos dies a la setmana. No es permet inscriure's si un dels dos dies no s'hi pot assistir.

Només es faran devolucions de les quotes de les activitats, set dies després de l'inici de l'activitat.