

Activitats físiques



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?

Ioga dilluns i dimecres de 10 a 11, de 11 a 12 i de 12 a 13h.

Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la ment. 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**

Tonificació i Estiraments dimarts i divendres de 11 a 12h.

Activitat de baix impacte on es realitzaran exercicis lents i controlats. L'objectiu d'enfortir tot el cos amb exercicis de força i resistència complementats amb estiraments basats en la tècnica de pilates. Es donarà molta importància al treball de la respiració i relaxació. **Intensitat suau**

Activa't amb ritme A dimarts i divendres de 10 a 11h

Sessions força intenses i dinàmiques. Treballarem la forma física de manera diferent i divertida. Desenvoluparem la capacitat cardiovascular amb coreografies i treballarem la força, l'equilibri i la flexibilitat amb exercicis localitzats. **Intensitat forta**

Activa't amb ritme M dimarts i divendres de 12 a 13h.

Sessions d'intensitat mitja. Desenvoluparem la capacitat cardiovascular amb coreografies de baix impacte i treballarem la força, l'equilibri i la flexibilitat amb exercicis localitzats. **Intensitat mitja**