

CORAL (3ER TRIMESTRE)Professor(s): **VALLESPÍ, PAU**

Dimarts 16:00-17:30

Periodicitat: **TRIM. P**

EL DIMARTS 16 D'ABRIL NO HI HAURÀ CLASSE

IOGA (3ER TRIMESTRE)Professor(s): **VIVES, PAULA**

Dimarts Dijous 09:45-10:45

Periodicitat: **TRIM. P**

IOGA: Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la ment. Una sessió on les asanes basades del Hatha loga 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.

ELS DIES 16 I 18 D'ABRIL NO HI HAURÀ CLASSE.

IOGA 2 (3ER TRIMESTRE)Professor(s): **VIVES, AULA**

Dimarts Dijous 10:45-11:45

Periodicitat: **TRIM. P**

IOGA: Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la ment. Una sessió on les asanes basades del Hatha loga 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.

ELS DIES 16 I 18 D'ABRIL NO HI HAURÀ CLASSE.

POSA'T EN FORMA 1 (3ER TRIMESTRE)Professor(s): **BERMUDEZ, VÍCTOR**

Dilluns Dimecres 10:00-11:00

Periodicitat: **TRIM. P**

POSA'T EN FORMA (I-II-III): 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.

ELS DIES 15,17 I 22 D'ABRIL, L'1 DE MAIG I EL 10 I 24 DE JUNY NO HI HAURÀ CLASSE.

POSA'T EN FORMA 2 (3ER TRIMESTRE)Professor(s): **BERMUDEZ, VÍCTOR**

Dilluns Dimecres 11:00-12:00

Periodicitat: **TRIM. P**

POSA'T EN FORMA (I-II-III): 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.

ELS DIES 15,17 I 22 D'ABRIL, L'1 DE MAIG I EL 10 I 24 DE JUNY NO HI HAURÀ CLASSE.

POSA'T EN FORMA 3 (3ER TRIMESTRE)

Dilluns Dimecres 12:00-13:00

Professor(s): **BERMUDEZ, VÍCTOR**Periodicitat: **TRIM. P**

POSA'T EN FORMA (I-II-III): 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.

ELS DIES 15,17 I 22 D'ABRIL, L'1 DE MAIG I EL 10 I 24 DE JUNY NO HI HAURÀ CLASSE.

Per les 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?

loga

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.

Posa't en forma 1, 2 i 3

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



Activitats de pagament:

Sense targeta rosa; 26,50€

Amb targeta rosa R; 17,00€

Amb targeta rosa G; 11,60€