

activitats ADULTS

descripció de les Activitats incloses en modalitat d'abonament

Gimnàstica de manteniment per adults

Activitat per mantenir i millorar el condicionament físic, amb exercicis de força, resistència i flexibilitat. Indicat per tonificar els músculs i disminuir el percentatge de greix corporal.

Condicionament total T.B.C.

Treball específic i combinat amb circuits d'alt impacte. Requereix bona base física. Sistema d'entrenament total que alterna fases aeròbiques amb tonificació muscular. Recomanat com a preparació física.

Aeròbic / Latinos

Sessions amb l'objectiu de millorar el sistema cardiovascular al ritme de la música, indicades per disminuir el percentatge de greix corporal.

Coreografies coordinades de baix, mig i alt impacte.

Sempre en forma

Millora cardiovascular, tonificació general i treball específic de cames, abdomen i natjes. Estiraments i relaxació.

Ciclo Indoor

Treball cardiovascular que es realitza sobre la bicicleta seguint un programa dirigit per monitor.

Powerfit

Sessió destinada a augmentar el to muscular de tot el cos, al ritme de la música, millorant la força i la resistència muscular, cremant els greixos. Indicada per a persones que volen cremar greixos i millorar la força muscular de tot el cos.

Steps i Bosu

Treball amb l'objectiu de millora cardiovascular i tonificació general amb steps i complementat amb abdominais, natjes i cames. Bosu: Treball propioceptiu, tonificant i treball aeròbic. Tono: Més dedicat a tonificació. Aero: Coreografiat, tipus aeròbic.

Gap / Tonificació

Treball de manteniment i tonificació fent incidència en natjes.

Pilates (Matwork)

Reforç i tonificació de la musculació, millora postural i de la flexibilitat i de l'equilibri. Treball que unifica ment i cos amb l'objectiu d'estilitzar la figura.

Estiraments

Treball específic d'estiraments de tots els grups musculars. Sessions de 30'.

Abdominals

Treball específic destinat a reforçar i potenciar la zona abdominal. Sessions de 30'.

loga

Treball específic de respiració, estiraments i actituds posturals connectant el cos i la ment.

Córrer

Treball aeròbic d'iniciació a córrer amb monitors especialitzats.

NOTA:

L'oferta de les activitats dirigides es pot modificar, cancel·lar o incrementar en funció de l'època de l'any, períodes d'estiu, Setmana Santa, Nadal o per causes de força major. Consulteu l'horari específic amb l'oferta d'activitats.

activitats aquàtiques adults (amb monitoratge)

Cursets natació adults

GRUPS/NIVELL	DIES	HORARIS
CNA-1 Perfeccionament	dimarts i dijous	de 10,00 a 10,50h
CNA-2 Iniciació	dilluns i dimecres	de 20,30 a 21,20h
CNA-3 Mitjà	dilluns i dimecres	de 20,30 a 21,20h
CNA-4 Perfeccionament	dimarts i dijous	de 20,30 a 21,20h
CNA-5 Mitjà	dimarts i dijous	de 19,00 a 19,50h

PLACES:

Mínim 6 / Màxim 12 per grup

OBSERVACIONS:

Abonats 50% descompte segons modalitat.

PREU / MES
26,30 €

Aquagym

GRUPS/NIVELL	DIES	HORARIS
AQA-1	dimarts i dijous	de 09,00 a 09,45h
AQA-2	dilluns, dimecres i divendres	de 09,00 a 09,45h
AQA-3	dimarts i dijous	de 19,30 a 20,15h

CONTINGUT:

Sessions de treball de tonificació muscular i flexibilitat. Millora la capacitat aeròbica. Indicada per a persones que volen millorar la seva condició física general, amb problemes circulatoris, articulars o recuperació de llesions que necessiten treballar sense impacte.

2 SESSIONS
22,10 €
PREU / MES

3 SESSIONS
29,45 €
PREU / MES

Matronatació

TIPUS	DIES	HORARIS
MAT-1	dimarts i dijous	de 15,30 a 16,30h

Mínim per iniciar l'activitat:

6 per grup / monitor.

OBSERVACIONS: Abonats 50% descompte segons modalitat.

PREU / MES
29,45 €

Aquasalus - Programa de salut

TIPUS	DIES	HORARIS
SALUT-1	dimarts i dijous	de 12,00 a 12,45h

OBSERVACIONS: Activitat sense descomptes

PREU / MES
31,60 €

CONTINGUT:

Curs destinat a millorar malalties de l'aparell locomotor cervicàlgies, gonàlgies, hèrnies discals, fibromiàlgies, etc...), que consisteix en sessions d'exercici físic, de nivell moderat i progressiu, per millorar la simptomatologia general i enfortir la musculatura.

Exercicis aquàtics (piscina coberta) i físics (sala musculació) individualitzats, en funció de les malalties i/o alteracions que pateix cada abonat.

Aquest servei s'ofereix per personal tècnic acreditat. Per inscriure's cal aportar informe mèdic detallat i actualitzat de la patologia a tractar.

activitats dirigides NO incloses en modalitat d'abonament

Els abonaments FIT-ACTIU i PLUS permeten inscriure's a qualsevol d'aquestes activitats amb un 50% de descompte sobre el preu base.

Gimnàstica de manteniment gent gran + 55 anys

TIPUS	DIES	HORARIS
GIM-J-A	dimarts, dijous i divendres	de 10,15 a 11,00h
GIM-J-B	dilluns, dimecres i divendres	de 10,15 a 11,00h

Places: 35 per grup / monitor.

Mínim per iniciar l'activitat: 15 per grup.

PREU / ANY
17,30 €
JUBILATS

PREU / MES
16,80 €
NO JUBILATS

CONTINGUT:

Orientat a mantenir i millorar el nivell de condició física de les persones grans, combinant exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb la intensitat d'esforç adequada.

* Els divendres hi ha l'opció de fer AQUAGYM (Activitat a la Piscina) d'11,00 a 11,45h els inscrits als 2 grups.

* Cal acreditar la condició de jubilat o pensionista per beneficiar-se del preu.

observacions activitats adults amb monitors (físicoesportives i aquàtiques)

- S'accedirà als vestidors 10 minuts abans de començar la classe.

- Una vegada finalitzada la classe cal abandonar les instal·lacions (espais esportius).

- Els monitors de les activitats determinaran finalment la capacitat i nivell del cursillista inscrit i per tant la possibilitat de canviar-lo de grup o no admetre'l si l'activitat ja ha estat iniciada i pot alterar el ritme de la resta del grup.

- Les sales tenen aforament màxim, indicat en cada espai.