

Servei de Gimnàstica per a adults

Totes les activitats estan pensades per treballar de forma sana i adequada al teu nivell físic

RECOMANACIONS

- Venir com a mínim 3 cops per setmana.
- Respectar la duració de les sessions; són 60 minuts. Tant l'escalfament com els estiraments són molt importants.
- Utilitza roba esportiva i calçat còmode i transpirable.
- Portar tovallola per als exercicis amb estora.
- Portar una ampolla d'aigua per hidratar-se abans, durant i després de la sessió.

Per omplir les inscripcions cal adreçar-se al Poliesportiu Municipal.

De dilluns a divendres,
de 9.00 a 14.00 h i
de 16.00 a 20.00 h.



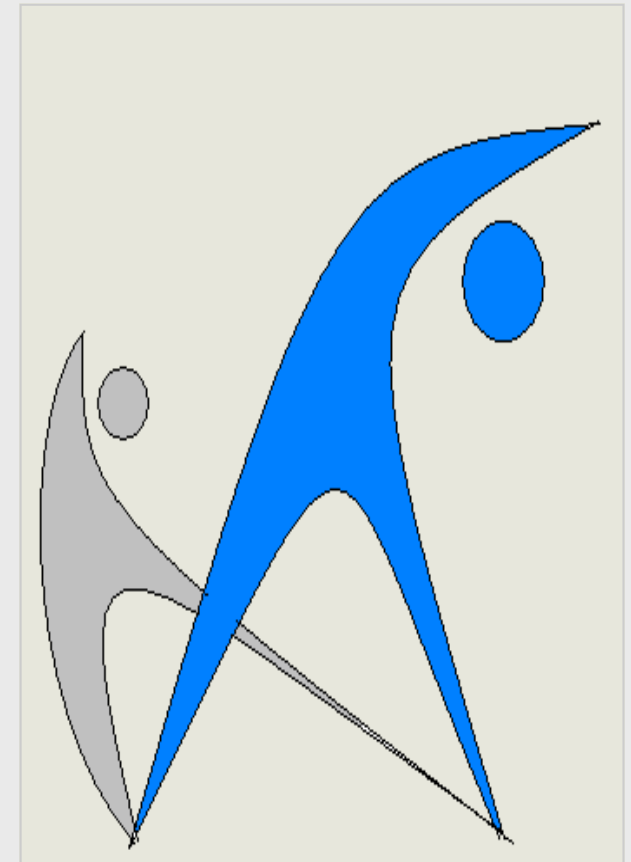
Regidoria d'Esports

Poliesportiu Municipal
C/Sant Antoni M. Claret, 1 bis
Tel. 93 680 15 72 / Fax 93 680 32 98
poliesportiu@molinsderei.cat

Amb el suport de:



Servei de Gimnàstica per a adults



Activitat física dirigida a persones entre 18 i 55 anys
CURS 2009-2010





MOU-TE! DIVERTEIX-TE FENT SALUT!

Sessions variades d'activitat física i esport en horari de matí i tarda-nit.

Grups de 20 persones com a màxim.

La quota mensual dóna dret a assistir a qualsevol de les sessions del dia.

Calendari

Del 31 d'agost de 2009
al 30 de juliol de 2010.

Quotes

22,05 € mensuals
16,80 € de matrícula.

Què fem?

Esport: Esports i jocs d'equip adaptats a les característiques del grup.

Tonificació: Treball del to muscular en combinació amb exercicis aeròbics.

Aeròbic / Steps: Treball de la resistència aeròbica i la tonificació muscular a partir de coreografies adaptades al nivell del grup.

Relaxació: Combinació de tècniques de relaxació corporal i respiració amb exercicis de mobilitat articular i flexibilitat.

GAC: Treball cardiovascular del tren inferior, glutis, abdomen i cames.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 a 10.30 h	ESPORT (Pista 2C POLIESPORTIU)	TONIFICACIÓ (Gimnàs POLIESPORTIU)	ESPORT (Gimnàs POLIESPORTIU)	STEPS (Gimnàs POLIESPORTIU)	TONIFICACIÓ I RELAXACIÓ (Gimnàs POLIESPORTIU)
19.15 a 20.15 h	AERÒBIC / STEPS (Gimnàs POLIESPORTIU)	ESPORT (Pista 2C POLIESPORTIU)	TONIFICACIÓ (Gimnàs POLIESPORTIU)	ESPORT (Pista 2C POLIESPORTIU)	CARDIO GAC I RELAXACIÓ (Gimnàs POLIESPORTIU)
20.15 a 21.15 h	TONIFICACIÓ (Gimnàs POLIESPORTIU)	ESPORT (Pista 2C POLIESPORTIU)	CARDIO GAC / ESTRETCHING (Gimnàs POLIESPORTIU)	ESPORT (Pista 2C POLIESPORTIU)	