







PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS










ACTIVITATS DIRIGIDES

INCLOSES DINS DE L'ABONAMENT D'ACTIVITATS





AQUÀTIQUES

AIGUAGYM	PISCINA POCA PROFUNDITAT Consisteix en una activitat cardiovascular i de tonificació muscular que aprofita la resistència i l'amortiment dels impactes que ens ofereix el medi aquàtic. És una activitat de baixa intensitat ideal per alleugerir les patologies i dolències pròpies de l'edat.	 
AIGUAGYMFIT	PISCINA POCA PROFUNDITAT Aiguagym amb un component de més intensitat de treball, i que inclou propostes com l'aigua-running i l'aiguaeròbic.	 
AIGUAGYM	PISCINA AMB PROFUNDITAT El treball en piscina fonda incrementa la intensitat de l'activitat, i permet aconseguir un millor nivell de condició física.	 





COS-MENT

PILATES	Consisteix en l'execució de moviment estàtics i controlats amb l'objectiu de reforçar la fermesa de la columna vertebral i cercar l'equilibri mental. Es desenvolupen els músculs interns i es reforça la musculatura de la columna vertebral.	 
TAI-TXI	Activitat que combina els moviments seqüencials amb la respiració, la relaxació i la meditació, amb l'objectiu d'activar la circulació de l'energia interna, enfortir la musculatura i flexibilitzar tot el cos.	 
TXI KUNG	A diferència del Tai-txi, en aquesta activitat els moviments són aïllats i de més fàcil aprenentatge i interiorització.	 
IOGA IYENGAR	Mètode contemporani, precís, enèrgic i dinàmic que posa l'èmfasi en la pràctica de les asana (postures de ioga) i del pranayama (respiració).	  












CARDIOVASCULARS

SPINNING	Entrenament aeròbic amb bicicleta estàtica especial, on es pedala al ritme de la música i seguint les consignes d'un instructor.	 
SPINNING PLUS	Activitat de spinning de major durada (55 minuts) i d'intensitat elevada, adreçada a persones iniciades en aquesta modalitat.	 

COREOGRAFIADES AMB SUPORT MUSICAL




















AERÒBIC	Activitat coreogràfica amb suport musical, on es coordinen moviments al ritme de la música i seguint la coreografia que proposa l'instructor.	 
STEP	Activitat dirigida coreografiada on es treballa pujant i baixant un graó especial (step) al ritme de la música. Hi ha un treball específic de cames i glutis.	 

COREOGRAFIADES AMB SUPORT MUSICAL

ZUMBA FITNESS	Activitat coreografiada d'intensitat alta que combina passos curts i fàcils de memoritzar que es ballen al ritme de diversos estils musicals (salsa, llatí, mambo, hip-hop, bellydance...), d'acord a la proposta d'un instructor.	  55
BOOIAKA	Entrenament intents on es fusionen diversos estils de ball com hip-hop, r&b, old school, reggaeton o ritmes jamaicans. Divertida i fàcil.	  55
SALSA CUBANA	Sessions de salsa cubana que s'estructuren en 3 parts: escalfament amb figures lliures; nusos i figures en parella; i roda casino.	  90 
BOLLYWOOD	Fusió de diversos estils de ball que fan del Bollywood un estil únic, ple de màgia, alegre i vital: danses clàssiques de tradició mil·lenària, danses folklòriques autòctones de diverses regions de l'Índia i influències de danses occidentals que no formen part de la seva cultura tradicional com el jazz modern, funky, disco, ritmes llatins i dansa del ventre.	  55
ZUMBA TONING	Combina els moviments i ritmes específics del Zumba amb moviments dels braços amb peses a les mans, amb l'objectiu d'augmentar la despesa calòrica i tonificar més les extremitats superiors.	  55



MANTENIMENT I MILLORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

SERVEI SALUT	Treball de resistència cardiovascular, tonificació general i flexibilitat i elasticitat muscular, així com reforç de la faixa abdominal (maluc, lumbars i abdominals). La proposta s'adapta a les necessitats individuals i del grup, amb l'objectiu d'alleujar patologies i dolències pròpies de l'edat.	  55
TBC	Activitat en circuit on es combina el treball cardiovascular i la tonificació muscular, variant la càrrega de treball a través de la intensitat, el temps de treball i la recuperació.	  55
BOSU	Conjunt d'exercicis realitzats sobre una superfície inestable en forma de mitja lluna, on l'eix conductor és l'estabilitat del cos, i que treballa la resistència cardiovascular, la tonificació general i l'equilibri.	  55
HIT-PME	Entrenament de molt alta intensitat amb exercicis funcionals que tenen per objectiu millorar el rendiment físic. Es combina amb treball de CORE, i amb estiraments globals.	  45
ABD-FLEX	Activitats complementària d'enfortiment de la faixa abdominal i treball recuperador de flexibilitat i elasticitat.	  25
GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIOPRESSIVA	El mètode Hipopressiu consta d'un conjunt de tècniques respiratòries i posturals a partir de les quals es millora la salut de la faixa abdominal i sòl pèlvic, amb una funció terapèutica, preventiva i estètica.	  30 
MARXA NÒRDICA	És una especialitat de marxa que es realitza amb bastons especials que permeten, a més del treball de tren inferior, un reforçament de tronc i braços. El PME organitza activitats d'iniciació i un calendari estable de sortides amb instructor.	  
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT	La sessió es compon d'un treball de millora de la resistència cardiovascular, de tonificació muscular i de reforçament de la faixa abdominal, i s'acaba amb estiraments i activitats relaxants. L'activitat es realitza al Centre Cívic de Ca Creus i al pavelló Joana Ballart.	  60 

EXPLICACIÓ

NIVELL INTENSITAT

Indica el nivell d'intensitat de l'activitat



DURADA

Indica la durada de l'activitat



ABONAMENT

Indica que cal abonar un cost adicional per l'activitat

