



## PROGRAMA D'ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES

### PAVELLÓ D'ESPORTS MUNICIPAL

|             | DILLUNS | DIMARTS   | DIMECRES         | DIJOUS    | DIVENDRES        |
|-------------|---------|-----------|------------------|-----------|------------------|
| 9.40-10.25  |         | IOGA      | MANTENIMENT<br>A | IOGA      | MANTENIMENT<br>A |
| 10.30-11.15 |         |           | MANTENIMENT<br>B |           | MANTENIMENT<br>B |
| 11.20-12.05 |         |           | MANTENIMENT<br>C |           | MANTENIMENT<br>C |
| 12.10-12.55 |         |           | MANTENIMENT<br>D |           | MANTENIMENT<br>D |
| 15.30-16.15 |         | PILATES A |                  | PILATES A |                  |

### ESCOLA PÉREZ SALA

|             | DILLUNS                   | DIMARTS                   | DIMECRES                  | DIJOUS                    | DIVENDRES |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------|
| 18.15-19.00 | MANTENIMENT<br>E          | MANTENIMENT<br>G          | MANTENIMENT<br>E          | MANTENIMENT<br>G          |           |
| 19.10-19.55 | MANTENIMENT<br>F          | PILATES B<br>CLASSE PLENA | MANTENIMENT<br>F          | PILATES B<br>CLASSE PLENA |           |
| 20.05-20.50 | PILATES C<br>CLASSE PLENA | Hiit                      | PILATES C<br>CLASSE PLENA | Hiit                      |           |

### ESCOLA ELS ALOCS

|             | DILLUNS                   | DIMARTS                   | DIMECRES                  | DIJOUS                    | DIVENDRES |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------|
| 17.20-18.05 | CIRCUIT<br>TRAINNING A    | PILATES D                 | CIRCUIT<br>TRAINNING A    | PILATES D                 |           |
| 18.15-19.00 | ZUMBA A                   | PILATES E                 | ZUMBA A                   | PILATES E                 |           |
| 19.10-19.55 | GAC / BAP<br>CLASSE PLENA | PILATES F                 | GAC / BAP<br>CLASSE PLENA | PILATES F                 |           |
| 20.05-20.50 | TÁBATA                    | PILATES G<br>CLASSE PLENA | TÁBATA                    | PILATES G<br>CLASSE PLENA |           |
| 21-21.45    |                           | PILATES H                 |                           | PILATES H                 |           |

### ESCOLA DEL MAR

|             | DILLUNS | DIMARTS                 | DIMECRES | DIJOUS                  | DIVENDRES |
|-------------|---------|-------------------------|----------|-------------------------|-----------|
| 18.15-19.00 |         | PILATES I               |          | PILATES I               |           |
| 19.10-19.55 |         | CIRCUIT<br>TRAINNING B  |          | CIRCUIT<br>TRAINNING B  |           |
| 20.05-20.50 |         | ZUMBA B<br>CLASSE PLENA |          | ZUMBA B<br>CLASSE PLENA |           |

## **DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS**

### ***PILATES***

Treball de la postura, conscienciació corporal i control de la respiració. Activitat imprescindible per al benestar físic (mètodes de treball destinats a evitar contractures, sobrecàrregues, lesions articulars, etc).

### ***CIRCUIT TRAINING***

Sessió molt dinàmica amb exercicis diversos. Es tracta d'un entrenament de coordinació fàcil i d'alta intensitat. Combina exercicis de cardio/aeròbic amb pràctiques de tonificació i matalasset.

### ***GAC***

Desenvolupament de la força del tren inferior del cos. Treballa principalment sobre cames, abdomen i glutis.

### ***BAP***

Desenvolupament de la força del tren superior del cos. Treballa principalment sobre braços, abdomen i pectorals.

### ***ZUMBA***

Activitat cardiovascular al ritme de música llatina, amb la finalitat de millorar la forma física i cremar calories de forma divertida.

### ***TÀBATA***

El mètode Tàbata és una forma d'entrenament que es coneix com una de les més eficaces per posar-te en forma i cremar greix de manera ràpida. El programa Tabata és una forma d'entrenament per intervals. Les sessions d'entrenament Tabata s'adaptaran independentment del nivell dels membres del grup.

### ***IOGA***

El ioga és una disciplina hindú, originada fa més de 5000 anys, que engloba tota una filosofia de vida. Amb la pràctica de determinades postures combinades amb tècniques de respiració aconseguirem equilibrar el cos amb la ment i aconseguir un major control físic i mental.

### ***HiiT***

Activitat física que combina intervals d'exercicis de força i resistència, anaeròbics i aeròbics, adaptats a qualsevol condició física, que ajuden a cremar greixos, millorar la resistència i activar l'organisme.

### ***MANTENIMENT***

Sessions col·lectives amb l'objectiu d'aconseguir una millor mobilitat, augment de la força, resistència i de la coordinació (**activitat adreçada i recomanada per a persones majors de 65 anys**).

## NORMES BÀSIQUES I D'INSCRIPCIÓ

- L'edat mínima d'inscripció és de 18 anys.
- La prioritat d'accés a les classes de manteniment serà, en primer lloc, per als majors de 65 anys, en segon lloc per als menors de 65 anys que acreditin ser pensionistes i en tercer lloc la resta.
- La *Gimnàstica de manteniment* finalitza les classes al juny, coincidint amb el calendari escolar. La *resta d'activitats* son continuades, únicament s'aturen durant l'agost i, aquest mes, no es paga quota. També s'aturen les classes durant el període de Nadal i Setmana Santa.
- En cas de patir lesions o malalties que puguin afectar a la pràctica de l'activitat, és recomanable parlar-ho amb el/la monitor/a.
- Als grups de **gimnàstica de manteniment**, en cas de faltes d'assistència, de forma reiterada i no justificada, se us donarà automàticament de baixa, per donar accés a l'activitat a una altra persona que estigui en llista d'espera.

## PREU DE LES ACTIVITATS

- *Gimnàstica de manteniment*: gratuïta.
- *Resta d'activitats*: 20,22 € mensuals per activitat (2 sessions setmanals per activitat). Si es comença l'activitat entre l'1 i el 15 es cobrarà la quota completa i si es comença entre el 16 i el 31 es cobrarà mitja quota.

***Per donar-se de baixa cal comunicar-ho mitjançant el formulari de baixa, que trobareu a la web vilassardemar.cat, abans del dia 20 del mes en que es sol·licita per tal que no es carregui la quota del mes següent***