

ACTIVITATS ESPORTIVES

ALMENAR

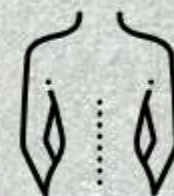
CURS 24/25

INICI I D'OCTUBRE



IOGA

PILATES



**ESQUENA
SANA**

**GINNÀSTICA
TERAPÈUTICA**



**CAMINADES
SALUDABLES**



**POSA'T A
PUNT**



**ENTRENAMENT
FUNCIONAL**



HIIT

**TIR AMB
ARC**



BALL



STEPS

**VOLEI
ADULTS**



HIPOPRESSIUS
SALA POLIVALENT



ENLLAÇ
INSCRIPCIÓ



IOGA



VANESA LAINEZ

A través d'una respiració conscient (pranayama), en exercici adequat (asanas) i un estat de relaxació (savasana), aconseguiràs amb una pràctica continuada, millorar la flexibilitat i posició corporal, músculs i ossos més resistents, enfortir el sistema immunològic, reduir l'estrés i l'ansietat, més facilitat per dormir i relaxar-nos



DILLUNS - DIMECRES

17:15 - 18:45



PILATES



CARME OLLÉ

Treball per enfortir de manera integral el cos i la ment, creant una consciència postural i corporal, on aprendrem a prendre consciència dels nostres errors posturals i els anirem millorant dia a dia



DIMARTS - DIJOUS

16:30 - 17:30

19:00 - 20:00

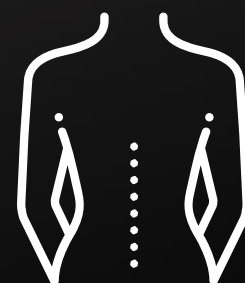
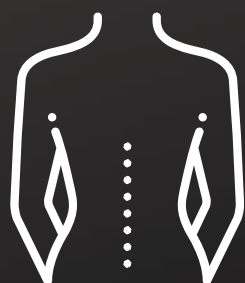


ESQUENA SANA

CARME OLLÉ



Tècniques diverses amb un objectiu: millorar, corregir i enfortir la nostra esquena. Treball de higiene postural i prevenció de lesions a la nostra columna vertebral



DIMARTS - DIJOUS
17:30 - 18:30

GIMNÀSTICA TERAPEUTICA



CARME OLLÉ

Diferents tipus de gimnàstica per millorar la Salut física, mental i emocional de les persones. Diferents tècniques amb moltes adaptacions i variacions per facilitar l'exercici



DILLUNS - DIMECRES
09:30 - 10:30



CAMINADES SALUDABLES



CARME OLLÉ

Caminades d'una hora aproximadament.
Recorreguts urbans i naturals de nivell fàcil a moderat. La pràctica regular d'activitat física ajuda a prevenir les malalties coronàries, controlar la hipertensió, millorar la diabetis, i reduir l'estrès, la depressió i el risc d'infart cerebral.



DIVENDRES
10:30 - 11:30

POSA'T A PUNT

MANOLI MOLINS



Diferents tipus d'exercicis per treballar tant el
tren superior com l'inferior.

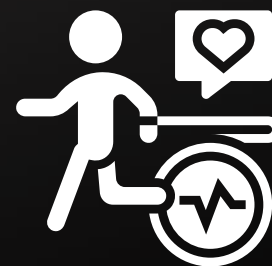
Treball de força a través de diferents tipus
d'entrenament.

Treball de flexibilitat i estiraments



DILLUNS - DIMECRES - DIVENDRES

18:45 - 19:45



HIT

ENRIC GANAU



Entrenament d'interval·s a alta intensitat,
amb períodes de descans o recuperació
activa.

Combina exercicis aeròbics i anaeròbics, per
augmentar els valors com la resistència, la
velocitat i la força



DIMECRES 18:30 - 19:30
DIVENDRES 19:30 - 20:30



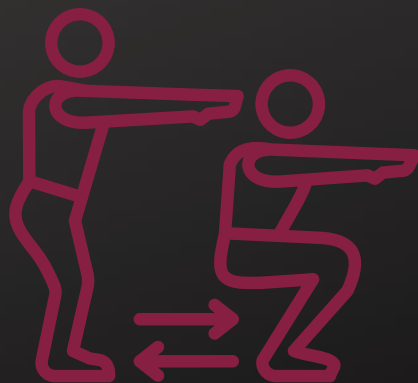
ENTRENAMENT FUNCIONAL

ENRIC GANAU



Exercicis que s'adapten a les condicions físiques de cada persona. Exercicis curts i d'intensitat gradual, treballant els músculs corporals en cadena.

Millora de la mobilitat corporal, l'agilitat i l'equilibri, desenvolupa la salut cardiovascular, corregeix la postura, enforteix la massa muscular i ajudar a mantenir el pes



DILLUNS - DIMECRES

19:45 - 20:45

TIR AMB ARC

MÀFER ÁLVAREZ



Conèixer els aspectes bàsics del tir amb arc.

Importància d'una bona tècnica.

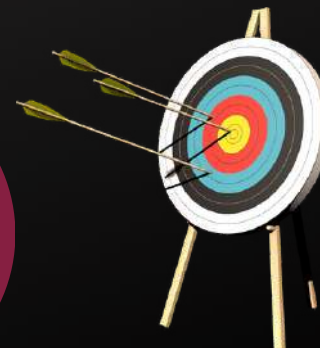
Exercicis de força per dominar l'arc i la punteria.

Apreciar l'activitat física com a mitjà per a la millora
de la salut corporal.

Valorar, acceptar i prendre consciència de la propia
habilitat esportiva i la dels demés.



DILLUNS (INF) 18:30 - 19:30 / 8-14 ANYS
DIJOUS (ADULT) 20:30 - 21:30 / 15-59 ANYS
DIJOUS (SENIOR) 19:30 - 20:30 / +60 ANYS



HIPOPRESSIUS



NURIA CODINA

Els hipopressius són unes tècniques posturals i respiratòries per treballar la faixa abdominal i el sòl pèlvic de manera saludable.

Ajuden a millorar la postura, disminueixen el mal d'esquena i augmenten el rendiment esportiu



DILLUNS

20:15 - 21:00

SALA POLIVALENT

BALLA'T LA VIDA

MANOLI MOLINS



Ballarem cançons
coreografiades amb música de
tot tipus i molta alegria!



DIMARTS 20:30 - 21:30
DIJOUS 20:00 - 21:00

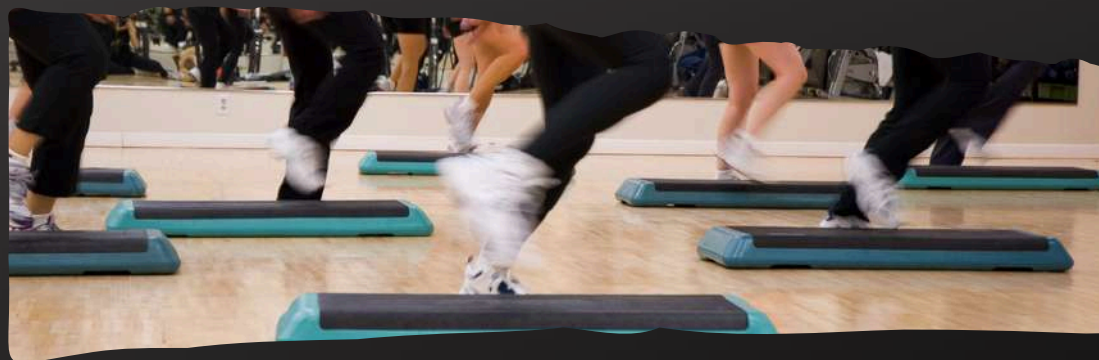


STEPS

MANOLI MOLINS



Consisteix en pujar i baixar d'una plataforma seguint el ritme de la música i realitzant una coreografia



DIJOUS
18:30 - 19:30

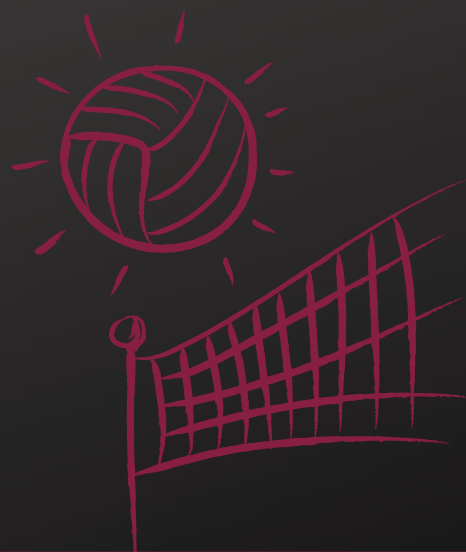


VOLEI

DARÍO



Entrenaments de voleibol a partir de 16 anys.
Conèixer els aspectes bàsics del voleibol.
Gaudir de la pràctica esportiva.
Aprendre a jugar al voleibol d'una manera molt
lúdica.



DIMARTS - DIJOUS
21:00 - 22:30

