

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS CURS 2020 - 2021

HORARIS					
IOGA			GINNÀSTICA DE MANTENIMENT		
Codi Instal·lació	Dia	Hora	Codi Instal·lació	Dia	Hora
97 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	16.30 a 17.30	07 Escola CIUTAT D'ALBA	Dilluns	20.15 a 21.15
71 Escola OLIVERA	Dilluns	19.30 a 20.30	02 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimarts	20.00 a 21.00
40 Escola TURÓ CAN MATES	Dilluns	21.00 a 22.00	77 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimecres	21.00 a 22.00
98 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	11.15 a 12.15	03 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dijous	20.00 a 21.00
86 Escola COLLSEROLA	Dimarts	20.00 a 21.00	01 Escola TURÓ CAN MATES	Dijous	20.00 a 21.00
04 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	10.15 a 11.15	PILATES		
09 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	11.15 a 12.15	Codi Instal·lació	Dia	Hora
93 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	16.30 a 17.30	62 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dilluns	20.00 a 21.00
05 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimecres	20.00 a 21.00	63 Escola COLLSEROLA	Dilluns	18.45 a 19.45
80 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimecres	21.00 a 22.00	91 Escola OLIVERA	Dilluns	20.30 a 21.30
72 Escola OLIVERA	Dijous	19.30 a 20.30	65 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dilluns	21.00 a 22.00
REEQUILIBRI POSTURAL			44 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimarts	9.30 a 10.30
Codi Instal·lació	Dia	Hora	69 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimarts	10.30 a 11.30
23 Escola COLLSEROLA	Dimecres	18.45 a 19.45	60 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimarts	11.30 a 12.30
TAI-XI			85 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	19.00 a 20.00
Codi Instal·lació	Dia	Hora	82 Escola COLLSEROLA	Dimecres	19.45 a 20.45
58 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	10.00 a 11.00	41 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	20.00 a 21.00
81 PAV 1	Dimarts	11.30 a 12.30	83 Escola COLLSEROLA	Dimecres	20.45 a 21.45
94 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimarts	19.00 a 20.00	70 Sala D'ARTS MARCIALS	Dijous	10.30 a 11.30
50 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimarts	20.00 a 21.00	61 Sala D'ARTS MARCIALS	Dijous	11.30 a 12.30
90 PAV 1	Dijous	11.30 a 12.30	38 Escola CIUTAT D'ALBA	Dijous	19.00 a 20.00
52 Escola CIUTAT D'ALBA	Dijous	20.00 a 21.00	96 Escola OLIVERA	Dijous	20.30 a 21.30
RITMES LLATINS			ENTRENAMENT FUNCIONAL		
Codi Instal·lació	Dia	Hora	Codi Instal·lació	Dia	Hora
43 Escola COLLSEROLA	Dilluns	20.00 a 21.00	30 Escola CIUTAT D'ALBA	Dilluns	19.15 a 20.15
64 Escola COLLSEROLA	Dimarts	19.00 a 20.00	31 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimecres	20.00 a 21.00
35 PAV 3	Dimecres	11.00 a 12.00	ESPORTS USUALS		
68 Escola COLLSEROLA	Dijous	20.00 a 21.00	Codi Instal·lació	Dia	Hora
TBC/TONIFICACIÓ			78 Escola CATALUNYA	Dilluns	20.00 a 21.00
Codi Instal·lació	Dia	Hora	75 Escola CATALUNYA	Dijous	19.00 a 20.00
67 Escola COLLSEROLA	Dijous	19.00 a 20.00	BADMINTON		
RUNNING			Codi Instal·lació	Dia	Hora
Codi Instal·lació	Dia	Hora	74 Institut PLA I FARRERAS	Dilluns	19.30 a 20.30
22 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimarts	19.00 a 21.00	18 Institut PLA I FARRERAS	Dilluns	20.30 a 21.30
26 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dijous	19.00 a 21.00	42 Institut PLA I FARRERAS	Dimecres	20.00 a 21.00
MARXA NORDICA			ZUMBA		
Codi Instal·lació	Dia	Hora	Codi Instal·lació	Dia	Hora
32 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimarts	19.00 a 20.30	27 Escola TURÓ CAN MATES	Dilluns	21.15 a 22.15
37 PAV 1	Dijous	9.00 a 10.30	24 Escola OLIVERA	Dimarts	19.30 a 20.30
36 PAV 1	Dijous	11.00 a 12.30	25 Escola OLIVERA	Dimarts	20.30 a 21.30
33 PAV 1	Divendres	10.30 a 12.00	45 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	21.00 a 22.00
			34 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimecres	19.00 a 20.00
			39 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dijous	21.00 a 22.00

TIPUS	QUOTA MENSUAL	MATRÍCULA
Una hora setmanal de classe	13,49 €	Nous usuaris 37,87 €
Una hora i mitjà setmanal de classe	20,23 €	
Dues hores setmanals de classe	26,78 €	
Tres hores o més setmanals de classe	35,65 €	

INSTAL·LACIÓ	ADREÇA	BARRI	TELEFON
PAV 1 ZEM Rbla. Del Celler	Rbla. Sàbat, 5	SANT CUGAT	93 565 70 99
Escola Catalunya	Crta. San Cugat a Papiol, 140	MIRA-SOL	93 589 82 03
Escola Ciutat d'Alba	C. Pere Ferrer, 5	MIRA-SOL	93 576 40 33
Escola Collserola	C Abat Biure, 44	SANT CUGAT	93 589 84 78
Escola Gerbert d'Orlhac	Josep Vicenç Foix, 34	SANT CUGAT	93 589 67 13
Sala d'Arts Marcials	Pg. Baró de Coubertin, 5 (sota PAV III)	SANT CUGAT	93 565 70 99
Escola Turó de Can Mates	Josep Irla, 50	MIRA-SOL	93 590 02 03
Institut Pla i Farreras	Avda. Ragull, 45-49	SANT CUGAT	93 587 94 39
Escola Olivera	Passeig Mare de la Font, 2,10	SANT CUGAT	93 647 27 26

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Oficina Municipal d'Esport per a tothom (OMET), Passatge del Baró Coubertin (entre els pavellons esportius PAV 1 i PAV 3)
Tel. 93 565 70 99 de dilluns a dijous de 10 a 13h i de 17 a 20h i divendres de 10 a 13h i de 16 a 19h. dissabtes de 10 a 13h
omet@teampartners.net

Gimnàstica de manteniment

Sessió destinada a millorar la condició física dins dels límits saludables. El programa treballa també les habilitats motrius i l'hàbit de l'exercici físic.

Entrenament funcional

Activitat global destinada a buscar un rendiment òptim de tota la musculatura implicada en el moviment. S'entrena la força i la flexibilitat, es potencia la musculatura estabilitzadora de la columna i la regió abdominal.

TBC/Tonificació

Dirigit a persones que vulguin enfortir el seu cos i els agradi fer-ho en grup, amb música i fent servir materials variats. Curs pensat per augmentar la condició física general.

Running

Sessió de condicionament físic centrat en la carrera contínua en espais exteriors. Es complementa amb exercicis de força i resistència. Incideix especialment en els abdominals i els estiraments.

Ritmes llatins

Es treballa enllaçant passos, de forma progressiva, fins a construir petites coreografies. La base de treball és la música, igual que en l'aeròbic, però amb un estil més ballat i amb ritmes salseros, llatins, africans, jazz, etc. Es barregen ritmes alegres i divertits i els passos són aeròbics, llatins, sensuals, atrevits, etc.

Pilates

El mètode Pilates millora la flexibilitat i l'enfortiment de la musculatura, sense forçar. El treball és sense màquines i amb exercicis al terra. Els principis que es treballen són, respiració, col·locació de pelvis, col·locació de la caixa toràctica, moviment i estabilització de la caixa toràctica, col·locació del cap i de les cervicals.

Reequilibri postural

Sessió destinada a corregir les males postures a través d'exercicis de consciència corporal i enfortiment muscular. L'objectiu és compensar i corregir, les postures errònies i treballar hàbits posturals correctes.

Tai-txi

Tècnica xinesa milenària d'activitat física suau que es basa en el control del moviment i de la respiració, l'educació postural i la concentració.

Ioga

Iniciació a la pràctica d'aquesta disciplina que es basa en el coneixement del propi ésser i la perfecció interior mitjançant tècniques corporals com ara la relaxació i flexibilitat. Exercici suau per restablir l'equilibri muscular i psicològic.

Bàdminton

Curs d'iniciació i pràctica d'esports amb raqueta. El programa inclou també coneixement del reglament, tàctiques de joc i preparació física bàsica.

Esports usuals

Per aprendre o millorar els fonaments bàsics d'alguns dels esports d'equip més habituals (bàsquet, handbol, futbol sala, hoquei, voleibol). Cada sessió inclou un apartat específic de treball de la condició física.

Zumba

Sessió enfocada per una banda a mantenir un cos saludable i per una altra a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball combinats amb un sèrie de rutines aeròbiques

Marxa Nòrdica

Activitat apta per a tothom, poc agressiva i amb un nivell d'esforç determinable per qui la practica. També és ideal per la recuperació de certes lesions i malalties.