

CIRCUIT: UN RECORREGUT D'EXERCICIS VARIATS QUE ES REALITZEN EN DIFERENTS ESTACIONS. TREBALLAREM TOT EL COS DE MANERA INTENSIVA, ALTERNANT ENTRE EXERCICIS DE RESISTÈNCIA I FORÇA. ÉS UNA ACTIVITAT IDEAL PER MILLORAR LA CONDICIÓN FÍSICA GLOBAL I AUGMENTAR LA FORÇA MUSCULAR.

ENTENAMENT FUNCIONAL: UNA SESSIÓ DINÀMICA QUE COMBINA EXERCICIS DE FORÇA, FLEXIBILITAT, EQUILIBRI I COORDINACIÓ. UTILITZAREM PES CORPORAL, KETTLEBELLS, TRX I ALTRES ACCESSORIS PER MILLORAR LA CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL. L'OBJECTIU ÉS PREPARAR EL COS PER A LES ACTIVITATS DE LA VIDA QUOTIDIANA I PREVENIR LESIONS.

CICLO: EXERCICIS AERÒBICS I CARDIOVASCULARS QUE ES REALITZEN SOBRE UNA BICICLETA ON ES TREBALLA PRINCIPALMENT EL TREN SUPERIOR: GAMES I GLUTIS. LA PRINCIPAL FINALITAT ÉS PERDRE PES I LA TONIFICACIÓ DELS MÚSCULS. A MÉS MILLORAREM LA FORÇA I RESISTÈNCIA.

AERÒBIC STEPS: UNA DIVERTIDA ACTIVITAT D'ENTENAMENT CARDIOVASCULAR QUE ES REALITZA AMB UNA PLATAFORMA ELEVADA (STEP). SEGUINT EL RITME DE LA MÚSICA, COMBINAREM PASSOS BÀSICS I COREOGRAFIES DINÀMIQUES PER ACONSEGUIR UNA MILLORA DE LA RESISTÈNCIA, LA COORDINACIÓ I LA TONIFICACIÓ MUSCULAR.

GINNÀSTICA PER ADULTS: UNA CLASSE PENSADA PER MANTENIR I MILLORAR LA FLEXIBILITAT, LA FORÇA I LA MOBILITAT EN ADULTS DE TOTES LES EDATS. A TRAVÉS D'EXERCICIS SUAUS I ADAPTATS, TREBALLAREM LA POSTURA, L'EQUILIBRI I LA COORDINACIÓ PER MANTENIR UN COS FORT I SA DURANT TOTA LA VIDA.

MARXA NÒRDICA: UNA ACTIVITAT AERÒBICA QUE ES REALITZA CAMINANT AMB BASTONS ESPECIALS DISSENYATS PER APORTAR SUPORT I IMPULS EXTRA. AQUESTA MODALITAT D'EXCURSIÓ A L'AIRE LLIURE COMBINA L'EXERCICI CARDIOVASCULAR AMB EL TREBALL MUSCULAR DE BRAÇOS I ESPATLLES. ÉS UNA FORMA EXCEL·LENT DE MANTENIR-SE ACTIU I GAUDIR DE LA NATURA AL MATEIX TEMPS.

HIPOS/TONO: SÓN EXERCICIS QUE AJUDEN A REDUIR LA CINTURA, ENFORTIR EL SOL PÉLVIC I TAMBÉ TONIFICAR L'ABDOMEN. TONIFICAREM ELS MÚSCULS MITJANÇANT DIFERENTS MOVIMENTS DE FORÇA I/O RESISTÈNCIA. AJUDEN A ELIMINAR LA GRASSA I MILLORAR LA FLEXIBILITAT I MOBILITAT, TAMBÉ AUGMENTA LA RESISTÈNCIA I REDUEIX EL RISC DE MALATIES.

PILATES: COMBINAREM DIFERENTS TÈCNiques DE GINNÀSTICA I IOGA. ÉS UN EXERCICI DE BAIX IMPACTE ON TREBALLEM DE MANERA CONSCIENT A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓ PER AUGMENTAR LA FORÇA MUSCULAR TINGUENT EL CONTROL MENTAL.

IOGA: UNA PRÀCTICA MIL·LENÀRIA QUE COMBINA POSTURES FÍSQUES, RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ PER ACONSEGUIR EQUILIBRI MENTAL I FÍSIC. MILLORAREM LA FLEXIBILITAT, LA FORÇA I LA CONCENTRACIÓ MENTRE TROBEM PAU INTERIOR I RELAXACIÓ, A NIVEL BÀSIC. **ACTIVITAT EXTERNA AL MUNICIPAL (QUOTA INDEPENDENT).**



Avinguda de l'Esport, s/n
17240 Llagostera
Tel. 972 80 53 84
infoesports@llagostera.cat

ACTIVITATS 2024



APUNTA'T!



AJUNTAMENT
DE LLAGOSTERA

HORA					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00 - 8:00	CARDIO GAC	CICLO	CARDIO AERÒBIC I STEPS	CICLO	CARDIO GAC
8:00 - 9:00	CIRCUIT	HIPOS I TONO	MARXA NÒRDICA	HIPOS I TONO	MARXA NÒRDICA
9:00 - 10:00	ENTRENAMENT FUNCIONAL	GIMNÀSTICA PER ADULTS	CIRCUIT	GIMNÀSTICA PER ADULTS	ENTRENAMENT FUNCIONAL
15:00 - 16:00	CICLO		CARDIO GAC		PILATES // CORE
16:00 - 17:00	CARDIO GAC		CARDIO AERÒBIC I STEPS		CICLO
17:00 - 18:00	ENTRENAMENT FUNCIONAL		ENTRENAMENT FUNCIONAL		
18:00 - 19:00		ENTRENAMENT FUNCIONAL		ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES CORE
19:00 - 20:00	CARDIO AERÒBIC I STEPS	CIRCUIT	HIPOS I TONO	CIRCUIT	ENTRENAMENT FUNCIONAL
20:00 - 21:00	CICLO		CICLO		

MATRÍCULA **12 €**
ABONAMENT TARIFA JOVE (DE 14 A 24 ANYS) **23 €/MES**
ABONAMENT TARIFA ADULT (DE 25 A 60 ANYS) **27 €/MES**
ABONAMENT TARIFA GENT GRAN (A PARTIR DE 60 ANYS) **16 €/MES**
ABONAMENT TARIFA JOVE - NAT33* (DE 14 A 24 ANYS) **20 €/MES**

ABONAMENT TARIFA ADULT - NAT33* (DE 25 A 60 ANYS) **23 €/MES**
ABONAMENT TARIFA GENT GRAN - NAT33* (A PARTIR DE 60 ANYS) **14 €/MES**

** Podran acollir-se a la tarifa NAT33, els usuaris/es que disposin del carnet/certificat de família nombrosa, els usuaris que es trobin en situació d'atur o o els usuaris que tinguin reconegut un 33% o superior de discapacitat, sempre amb el corresponent certificat acreditatiu.*