

ACTIVITATS

SPINNING

Exercici aeròbic amb acompanyament musical en què el monitor proposa diferents tipus d'intensitats mitjançant els canvis de freqüència de pedalada i la resistència al moviment.

CROSS TRAINING

Programa de força, potència i condicionament físic d'alta intensitat basat en un entrenament funcional de les capacitats físiques bàsiques. És un complement perfecte per corredors, ciclistes i altres esports.

PILATES

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que inclou la tonificació dels diferents grups musculars (especialment la musculatura abdominal), el control mental, els estiraments, la respiració i la relaxació.

G.A.C.

Les sigles volen dir "Glutis, Abdominals i Cames". Aquesta activitat dirigida està encadrada a la tonificació d'aquests tres grups musculars. S'utilitzen diversos materials com peses, gomes elàstiques, steps, pilotes medicinals, auto càrregues, etc.

ZUMBA

Activitat física dirigida amb acompanyament musical i coreografiada. Combina ritmes i música principalment llatinoamericans.

TXI KUNG

Pràctica típica d'origen xinès que inclou meditació, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica, i un estat mental meditatiu i calmat. Permet accedir a graus més alts de consciència, desperta la "naturalesa veritable" d'un mateix, ajuda a desenvolupar el potencial humà i s'utilitza com a medicina preventiva.

Per més informació i inscripcions:

✉ dribera@begur.cat

☎ 683 193 855 (David)

PAVELLÓ MUNICIPAL DE BEGUR

Els responsables de l'organització es reserven el dret de modificar l'horari de les activitats segons convingui.



L'organització de les activitats tindrà sempre en compte el compliment actualitzat dels protocols, normes i mesures de seguretat marcades per l'evolució de la pandèmia de la Covid-19.

ORGANITZA



AJUNTAMENT DE BEGUR

CLASSES DIRIGIDES D'ACTIVAT FÍSICA
POSA'T EN FORMA! a Begur

2020
2021



SPINNING



ZUMBA



5 INICI DE LES ACTIVITATS d'octubre

PAVELLÓ MUNICIPAL DE BEGUR

HORARI CLASSES DIRIGIDES 2020-2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SPINNING Pavelló (8:00h – 8:45h)		SPINNING Pavelló (8:00h – 8:45h)		
PILATES Pavelló (9:15h – 10:15h)		PILATES Pavelló (9:15h – 10:15h)		
ZUMBA Casal Gent Gran (18:15h – 19:15h)	TXI KUNG Casal Gent Gran (18:00h – 19:00h)	ZUMBA Casal Gent Gran (18:00h – 19:00h)	TXI KUNG Casal Gent Gran (18:00h – 19:00h)	
	SPINNING Pavelló (19:00h – 19:50h)	G.A.C. Casal Gent Gran (19:00h – 19:50h)	SPINNING Pavelló (19:00h – 19:50h)	
	CROSS TRAINING Pavelló (20:00h – 20:45h)		CROSS TRAINING Pavelló (20:00h – 20:45h)	

PREUS:

2 SESSIONS SEMANALS

20€/MES

MATRÍCULA INICIAL

20€

1 CLASSE

3€

SENSE LÍMIT DE CLASSES

30€/MES

INICI DE LES ACTIVITATS **5 d'octubre**