

# ACTIVITATS DIRIGIDES 2021-22

AJUNTAMENT DE BEGUR - ÀREA D'ESPORTS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00H	SPINNING		SPINNING		SPINNING
9:00H					
9:00H	PILATES 9:20H- 10:20H	TXIKUNG	PILATES 9:20H- 10:20H	TXIKUNG	ZUMBA 9:20H- 10:20H
10:00H					
10:00H					
11:00H					
18:00H			G.A.C.		
19:00H					
19:00H	ZUMBA	PILATES	ZUMBA		
20:00H					
20:00H	SPINNING		SPINNING		
21:00H					

**PREUS** 1 CLASSE: 3€

2 SESSIONS SETMANALS: 20€/MES

SENSE LÍMIT DE CLASSES 30€/MES

MATRICULA INICIAL DE 20€

**INSTRUCTORES**

EVA OLLER: PILATES, ZUMBA I G.A.C

OLGA LLAPART: SPINNING

MÀRIA ALOS: TXIKUNG

**INICI  
4 OCTUBRE**

## SPINNING

EXERCICI FÍSIC COLLECTIU, QUE ES REALITZA SOBRE UNA BICICLETA ESTÀTICA AL RITME DE LA MÚSICA. TREBALL CARDIOVASCULAR D'ALTA INTENSITAT ADAPTABLE A TOTS ELS NIVELLS.

## PILATES

SISTEMA D'ENTRENAMENT FÍSIC I MENTAL QUE INCLOU LA TONIFICACIÓ DELS DIFERENTS GRUPS MUSCULARS, EL CONTROL MENTAL, ESTIRAMENTS, RESPIRACIÓ I RELAX.

## TXIKUNG

EL TXIKUNG ÉS UNA PRÀCTICA D'ORÍGEN XINÈS BASADA EN EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓ COORDINADA AMB MOVIMENTS LENTS PER ADQUIRIR NIVELLS ALTS DE CONSCIÈNCIA CORPORAL I CONTROL MENTAL.

## G.A.C.

SON LAS INICIALS DE "GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES" UNA ACTIVITAT FÍSICA PERFECTA PARA FER UN TREBALL DEL TREN INFERIOR I DE LA ZONA DEL CORE. TREBALL AMB PESES, GOMES, PILOTES I STEPS.

## ZUMBA

ACTIVITAT FÍSICA DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL I COREOGRAFIA.

PER MÉS INFORMACIÓ I  
INSCRIPCIONS:



ESPORTS@BEGUR.CAT



683 193 855 (EDUARD)



O INSCRIU-TE AQUÍ!

L'ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS TINDRÀ SEMPRE EN COMPTE EL COMPLIMENT ACTUALITZAT DELS PROTOCOLS, NORMES I MESURES DE SEGURETAT MARCADES PEL PROCICAT SEGONS L'EVOLUCIÓ DE LA PANDÈMIA DE LA COVID19.

ORGANITZA:



AJUNTAMENT DE BEGUR - ÀREA D'ESPORTS

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## 2021-22

AJUNTAMENT DE BEGUR - ÀREA D'ESPORTS



**INICI  
4 OCTUBRE**

PAVELLÓ MUNICIPAL DE BEGUR