

Quota Única: 20 €/mes:

Accés al gimnàs de l'Escola Sant Esteve per a conèixer i practicar diverses activitats dirigides

HORARI

DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
PILATES De 19.30 a 20.15 h	ESTIRAMENTS De 20 a 20.45 h	TBC De 19.30 a 20.15 h
TONIFICACIÓ De 20.20 a 21.05 h	GAC De 20.50 a 21.35 h	BODY FITBALL De 20.20 a 21.05 h
CIRCUIT De 21.10 a 21.55 h	GYM SUAU De 21.40 a 22.25 h	PILATES De 21.10 a 21.55 h

- **Estiraments:** Sessió destinada a prevenir lesions, cruiximents als grups musculars i millorar la nostra flexibilitat.
- **Circuit Trainer:** Treball per estacions combinant exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular.
- **Pilates:** Aprenentatge de les tècniques i exercicis característics d'aquest mètode. Facilita l'entrenament de la musculatura estabilitzadora. Recomanat per a tothom.
- **TBC:** Entrenament muscular i aeròbic que conté, en una sola sessió, els components més importants del fitness. És una activitat flexible amb coreografies senzilles, organitzades en circuit, que utilitzen gran varietat de material i s'ajusten a tots els nivells dels participants.
- **Tonificació muscular:** Treball de tonificació dels diferents grups musculars amb l'objectiu de millorar-ne la força i l'elasticitat. Per tal d'assolir-ho es disposarà de diferents materials esportius com cintes elàstiques, fitballs, peses, acompanyat d'una base musical. Sessions adaptables a tot tipus d'usuari/ària.
- **Gym suau:** Activitat sense impacte, amb poc pes i amb suport musical. La 2a meitat de la classe es duen a terme estiraments.
- **Body Fitball:** Treball amb pilota grossa d'intensitat baixa i amb l'objectiu de tonificar tots els grups musculars. L'abonat haurà de portar el seu fitball.
- **G.A.C:** Conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i tonificar glutis, abdominals i cames, que són les zones del nostre cos més afectades per la vida sedentària.

Activitat de ioga 33,20 €/mes:

Pràctica senzilla i progressiva per aprendre a dominar el cos mitjançant la pràctica d'asanes (postures), controlar els corrents vitals a través de la respiració i conèixer tècniques de relaxació. Afavoreix l'equilibri integral –físic i mental–, millora la flexibilitat i el to muscular.

- Grup A: dimarts i dijous de 18.15 a 19:45 h.
- Grup B: dimarts i dijous de 20 a 21.30 h.
- Lloc: Sala Polivalent de la Casa Rosa.

Activitats gratuïtes:

GENT GRAN (EDAT D'OR): Accés gratuït a les instal·lacions de la Sala Polivalent de la Casa Rosa per a conèixer i participar en diverses activitats i/o modalitats esportives de cares a prevenir i millorar sensiblement les capacitats funcionals, protegir les estructures i alentir el procés de deteriorament causat per l'envelliment i la inactivitat.

Horari: dilluns, dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h.

CLUB DE PASSEIG: Passejades pel nucli urbà i voltants de Caldes de Malavella. L'itinerari el proposa una dinamitzadora que acompanya el grup al llarg de tot el passeig. El punt de sortida i arribada és davant de la Casa Rosa. L'activitat és oberta a totes les edats, i gratuïta. És imprescindible per participar a l'activitat fer inscripció a l'Ajuntament, i informar si es vol concretar l'assegurança esportiva. Horari: dijous de 9.30 a 11.30 h. aprox.

Organitza



AJUNTAMENT DE
CALDES DE MALAVELLA



Diputació de Girona

Gestiona



Educació | Lleure | Esport