



ACTIVITATS FÍSQUES per a PERSONES ADULTES

Trenca la monotonia, **ACTIVA'T!**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
Escola Rosa Sensat (pl. de Ramón y Cajal, 11)				
19.15 - 20.15 h	PILATES TARDA	BODY TONO	PILATES TARDA	BODY TONO
20.15 - 21.15 h		PILATES VESPRE		PILATES VESPRE
20.30 - 21.30 h	AERÒBIC TARDA		AERÒBIC TARDA	

PREUS	PREU MENSUAL 2 dies/setmana	PREU TRIMESTRES NATURALS 2 dies/setmana
AERÒBIC	25 €	60 €
BODY TONO	25 €	60 €
PILATES TARDA	33,95 €	81,70 €
PILATES VESPRE	33,95 €	81,70 €



L'**aeròbic** se centra en el treball cardíac i muscular a través d'exercicis dinàmics i canviants que contribueixen a millorar la forma física de manera molt completa. Es treballa la capacitat aeròbica, es tonifiquen els músculs i es millora la resistència física, la flexibilitat i la coordinació.

El **Body Tono** és una combinació de la gimnàstica aeròbica amb exercicis de musculació. Permet aconseguir una despesa calòrica elevada alhora que es tonifiquen els músculs de tot el cos. Els resultats són ràpids i visibles en poc temps: la figura s'estilitza, es reforcen els grups musculars i es redueix el volum de greix corporal. Transcorre al ritme d'una música dinàmica i aconseguen millorar la postural corporal, adquirir força i resistència muscular i augmenta la densitat òssia.

El **Pilates** proposa una altra manera de realitzar el treball muscular de força i resistència, la flexibilitat muscular i articular, i el control postural. És un mètode molt intens i efectiu, en un ambient relaxat. Es treballa sense màquines, amb exercicis a terra.

Més informació: Complex Esportiu Municipal (C. de la Ciutat de Sant Sebastià, 14) Telèfon: 93 557 18 60
A/e: esports@elmasnou.cat

