

ACTIVITATS FÍSiques a l'aire lliure per a tothom als parcs de La Font Santa i del Mil·lenari

POSTURAL · DONA FIT · TONIFICACIÓ · TAITXÍ + IOGA · ALTA INTENSITAT



SESSIONS GRATUÏTES

Dirigides per personal especialitzat

INSCRIPCIONS

Poliesportius Salvador Gimeno i Francesc Calvet
Tennis Despí

RECOMANACIONS

- Inscriu-te al programa a les recepcions dels poliesportius Salvador Gimeno i Francesc Calvet i del CEM Tennis Sant Joan Despí.
- Vine amb calçat esportiu, roba còmoda, ampolla d'aigua i tovallola.
- No vinguis en dejú i hidrata't durant l'activitat.
- Si tens cap dubte, pregunta al personal tècnic de l'activitat.

ENTRENA *i fes salut!*

ACTIVITATS DEL 15 SETEMBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
POSTURAL 11.00 h Solàrium Salvador Gimeno		TAITXÍ 10.30 h Solàrium Salvador Gimeno	IOGA 17.30 h Parc Font Santa	EN FORMA 10.30 h Parc Font Santa
Dona FIT 17.00 h Parc Font Santa	EN MARXA 19.30 h Entrada Salvador Gimeno	Dona FIT 17.00 h Parc Font Santa	ENT. HÍBRID 19.00 h Entrada Francesc Calvet	

- Totes les activitats tenen una duració de 45 minuts, excepte Hiit Sport que és de 30 minuts.
- L'activitat començarà 5 minuts un cop passada l'hora d'inici.
- En cas de pluja, l'activitat queda anul·lada.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Postural/Ioga	Taitxí	En Marxa	Híbrid Training	En forma	Dona FIT
Pràctica suau amb estiraments, mobilitat articular i equilibri, acompanyada de música. Ideal per iniciar-se en l'activitat física de manera progressiva i conscient.	Activitat enfocada a la millora de la coordinació, la respiració, la flexibilitat i l'equilibri a través de moviments suaus i controlats. Activitat al abast de tothom.	Sessions centrades en la cursa per millorar el treball cardiovascular i la resistència. Activitat guiada, pensada per a tothom que gaudeixi de córrer i vulgui fer-ho en grup i de manera segura.	Activitat dinàmica que combina exercicis de força i la cursa en una mateixa sessió. Pensada per a persones que busquen una rutina completa, equilibrada per millorar la condició física general.	Treball cardiovascular i acondicionament físic amb suport musical. Dirigida a persones que es vulguin iniciar a la pràctica esportiva.	Activitat on l'objectiu principal és el treball de la força. Classe dirigida a les dones.