

Cursos d'ACTIVITAT FÍSICA per a GENT GRAN

Curs trimestral amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- Adreçat a persones a partir de 60 anys on l'objectiu és retardar el procés d'envelliment, afavorir un millor benestar i alleujar les possibles molèsties.

FRANCESC CALVET			
Codi	Dies	Hora	Preu
FAFGG-1	Dilluns i dimecres	10.15 a 11.15 h	29,00 € /trim

Gimnàstica TERAPÈUTICA per a ADULTS

Curs trimestral amb data d'inici 1 d'octubre de 2024 i finalització el 30 de juny de 2025.

- Destinat a millorar l'estat físic de les persones que tenen les següents patologies: artrosi, problemes d'esquena i columna, malalties reumàtiques o alteracions circulatòries. Aquesta activitat tindrà una bonificació del 50% per a abonats i targeta rosa del transport gratuïta "G".

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/ dies	Hora	Preu
	MATÍ			2 sessions setmanals
	FGTA-1	Dilluns i dimecres	08.30 a 09.30 h	
	FGTA-2	Dilluns i dimecres	09.30 a 10.30 h	
	FGTA-3	Dilluns i dimecres	10.30 a 11.30 h	
	FGTA-4	Dimarts i dijous	09.30 a 10.30 h	
	TARDA			Curs trimestral
	FGTA-5	Dimarts i dijous	17.30 a 18.30 h	80 €
	FGTA-6	Dimarts i dijous	18.30 a 19.30 h	
	FGTA-7	Dilluns i dimecres	18.30 a 19.30 h	
	FGTA-8	Dilluns i dimecres	19.30 a 20.30 h	

NEURO Gimnàstica TERAPÈUTICA per a ADULTS

Curs trimestral amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

Destinat a millorar la mobilitat de les persones amb malalties neurològiques: ictus, parkinson, esclerosi, lesions medul·lars, etc. Cal tenir certa autonomia per desplaçar-se (estar de peu i caminar). **Serà necessari una valoració per part de la nostra fisioterapeuta.**

FRANCESC CALVET			
Codi	Dies	Hora	Preu
FCNGTA-1	Dijous	08.30 a 09.30 h	52 € /trim

Cursos d'ACTIVITAT FÍSICA per a NOIS/ES de 4 a 15 anys

Cursos trimestrals amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

INICIACIÓ ESPORTIVA (per a nens i nenes de 4 i 5 anys).

- Millora la condició física dels infants mitjançant la pràctica de diferents esports

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	FCIEE-1	dimarts i dijous	17.30 a 18.30 h	57 € / trim.

MODERN DANCE INFANTIL (de 6 a 15 anys).

- **NIVELL 1.** De 6 a 8 anys (nascuts als anys 2018-2017-2016). Activitat rítmica que permet iniciar als nens i les nenes en coreografies.
- **NIVELL 2.** De 9 a 12 anys (nascuts als anys 2015-2014-2013-2012). Aeròbic, dance, hip-hop,....
- **NIVELL 3.** De 13 a 15 anys (nascuts als anys 2011-2010-2009). Aeròbic, dance, hip-hop,....

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	SGMD-1 1	dimecres	17.30 a 18.30 h	36 € / trim.
	SGMD-2 1	dijous	17.30 a 18.30 h	
	SGMD-3 1	divendres	16.30 a 17.30 h	

TRAINING CAMP per a joves de 12 a 14 anys. Nascuts als anys 2012-2011-2010.

- Activitat dirigida amb l'objectiu d'iniciar als joves a la pràctica esportiva amb entrenaments funcionals variats i divertits, amb la intensitat d'una classe per a adults i adaptats a la seva edat.
- Amb aquesta pràctica esportiva es podrà desenvolupar totes les capacitats físiques com: resistència, agilitat, força, velocitat, coordinació, equilibri i flexibilitat.

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	SGTRC-1	dijous	16.30 a 17.30 h	36 € / trim.