

ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES PER A ADULTS

AIKIDO

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE:
AIKIDO - 1	dissabte	de 17'00 a 19'00 hores	79,80 €

Places: 15 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 6 per grup.

Contingut: És una art marcial d'origen japonès que permet defensar-se sense necessitat d'armes. Busca la dussuassió i neutralització de l'adversari, més que la seva derrota. Per practicar-ho tothom sense distinció de sexe, edat o condició física. **Observacions:** Activitat sense descomptes.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER ADULTS

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 2 SESSIONS:
GIM - 1	dimarts i dijous	de 08'00 a 08'45 hores	45,90 €
GIM - 2	dilluns, dimecres i divendres	de 08'45 a 09'30 hores	
GIM - 3	dilluns, dimecres i divendres	de 15'15 a 16'00 hores	
GIM - 4	dilluns, dimecres i divendres	de 19'45 a 20'30 hores	

Places: 22 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 12 per grup.

Contingut: Activitat per mantenir i millorar el condicionament físic, amb exercicis de força, resistència i flexibilitat. Indicat per tonificar els músculs i disminuir el percentatge de greix corporal.

PILATES (Matwork)

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE:
PIL - 1	dimarts i dijous	de 08'00 a 08'45 hores	82,65 €
PIL - 2	dilluns i dimecres	de 08'30 a 09'15 hores	
PIL - 3	dilluns i dimecres	de 10'15 a 11'00 hores	
PIL - 4	dilluns i dimecres	de 19'45 a 20'30 hores	
PIL - 5	dilluns i dimecres	de 20'30 a 21'15 hores	
PIL - 6	dimarts i dijous	de 19'00 a 19'45 hores	
PIL - 7	dimarts i dijous	de 19'45 a 20'30 hores	

Places: 12 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 8 per grup.

Contingut: Reforça i tonifica la musculació, millora postural i de la flexibilitat i l'equilibri. Treball que unifica ment i cos amb l'objectiu d'estilitzar la figura.

* Els grups 4, 5, 6 i 7 es faran a la sala polivalent del CEIP Salou. C/ de Maria Castillo.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT GENT GRAN + 55 ANYS

Tipus	Dies	Horaris	JUBILATS PREU / ANY:
GIM-J-A	dimarts, dijous i divendres	de 09'30 a 10'15 hores	16,45 €
GIM-J-B	dilluns, dimecres i divendres	de 09'30 a 10'15 hores	

Places: 35 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 15 per grup.

Contingut: Orientat a mantenir i millorar el nivell de condició física de les persones grans, combinant exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb la intensitat d'esforç adequada.

* Els divendres hi ha l'opció de fer Aquagym (activitat a la Piscina de 10'15 a 11'15 hores els inscrits els dos grups).

* Cal acreditar la condició de jubilat per beneficiar-se del preu.

CICLO INDOOR

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 2 SESSIONS:
SPIN - 1	dimarts i dijous	de 08'45 a 09'30 hores	51,45 €
SPIN - 2	dilluns, dimecres i divendres	de 15'15 a 16'00 hores	
SPIN - 3	dilluns, dimecres i divendres	de 19'45 a 20'30 hores	
SPIN - 4	dilluns, dimecres i divendres	de 20'30 a 21'15 hores	
SPIN - 5	dimarts i dijous	de 20'30 a 21'15 hores	
SPIN - 6	dimarts i dijous	de 19'45 a 20'30 hores	

Places: 20 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 8 per grup.

Contingut: Treball cardiovascular que es realitza sobre la bicicleta seguint un programa dirigit per monitor.

AERÒBIC / AEROSALSA

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 2 SESSIONS:
LATINOS	dimarts i dijous	de 09'30 a 10'15 hores	45,90 €
AER - 1*	dilluns, dimecres i divendres	de 19'00 a 19'45 hores	
AER - 2*	dilluns, dimecres i divendres	de 21'15 a 22'00 hores	

*AER-1 MIG/ALT IMPACTE. *AER-2 MIG IMPACTE.

Places: 22 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 14 per grup.

Contingut: Sessions amb l'objectiu de millorar el sistema cardiovascular al ritme de la música, indicades per disminuir el percentatge de greix corpora.

Coreografies coordinades de baix, mig i alt impacte.

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 3 SESSIONS:
AEROSALSA	dimarts i dijous	de 21'15 a 22'00 hores	60,65 €

ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES PER A ADULTS

DANSA DEL VENTRE

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE:
DANSA	dilluns i dimecres	de 18'30 a 19'45 hores	82,65 €

Places: 18 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 8 per grup.

Lloc: Sala polivalent CEIP SALOU c/ de Maria Castillo

Contingut: Ball oriental caracteritzat per la seva sensualitat i erotisme. Moviments suaus gràcies als quals s'exercita tot el cos i especialment els malucs, els músculs abdominals i la pelvis. Permet desenvolupar la sensualitat i l'elegància alhora que es treballa el llenguatge del cos. Reafirma l'abdomen i la cintura a més de les cames, glltis i braços. Millora la coordinació.

CONDICINAMENT TOTAL T.B.C.

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE:
TBC - 1	dilluns, dimecres i divendres	de 08'45 a 09'30 hores	60,65 €
TBC - 2	dilluns, dimecres i divendres	de 09'30 a 10'15 hores	
TBC - 3	dilluns, dimecres i divendres	de 20'30 a 21'15 hores	

Places: 45 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 14 per grup.

Contingut: Treball específic i combinat amb circuits d'alt impacte, requereix bona base física. Sistema d'entrenament total que alterna fases aeròbiques amb tonificació muscular. Recomanat com a preparació física.

STEPS

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 2 SESSIONS:
BSTP-1-Tono	dimarts i dijous	de 08'45 a 09'30 hores	45,90 €
BSTP-1-Aero	dilluns, dimecres i divendres	de 20'30 a 21'15 hores	

Places: 22 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 8 per grup.

Contingut: Treball amb l'objectiu de millora cardiovascular i tonificació general amb steps i complementat amb abdominals, natjes i cames.

Tono: més dedicat a la tinificació. **Aero:** coreografiat, tipus aeròbic.

POWERFIT

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 2 SESSIONS:
POWER - 1	dimarts i dijous	de 15'15 a 16'00 hores	45'90 €
POWER - 2	dilluns, dimecres i divendres	de 20'30 a 21'15 hores	

Places: 22 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 8 per grup.

Contingut: Sessió destinada a augmentar el to muscular de tot el cos al ritme de la música, millorant la força i la resistència muscular, cremant greixos. Indicada per a persones que volen cremar greixos i millorar la força muscular de tot el cos.

SEMPRE EN FORMA

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 2 SESSIONS:
SEF - 1	dimarts i dijous	de 15'15 a 16'00 hores	45'90 €
SEF - 2	dimarts i dijous	de 19'00 a 19'45 hores	

Places: 22 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 12 per grup.

Contingut: Entrenament aeròbic i muscular per a tot tipus de públic. Escalfament i millora cardiovascular, tonificació general, treball específic de cames, abdomen i natjes. Estiraments i relaxació.

GAC / TONIFICACIÓ

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 2 SESSIONS:
GAPTON - 1	dilluns, dimecres i divendres	de 08'00 a 08'45 hores	45'90 €
GAPTON - 2	dimarts i dijous	de 20'30 a 21'15 hores	

Places: 22 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 8 per grup.

Contingut: Treball de manteniment i tonificació general fent incidència en natjes, abdominals i cames. Millora cardiovascular.

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE: 3 SESSIONS:
GAC	dimarts i dijous	de 21'15 a 22'00 hores	60,65 €

ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES PER A ADULTS

■ TAI-CHI-CHUEN TRADICIONAL

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE:
TAICHI-01	dimarts i dijous	de 20'00 a 21'30 hores	102€

Places: 15 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 8 per grup.

Lloc: Sala polivalent IES JAUME I. Entrada passeig Segregació davant Ajuntament

Contingut: Art marcial xinesa basada en la filosofia taoista que combina el king-fu tradicional amb mètodes de preservació de la salut segons la medicina tradicional xinesa. **Observacions:** activitat sense descomptes.

■ MUSCULACIÓ / FITNESS

Tipus	Dies	Horaris	PREU / MES:
MUS - F	de dilluns a divendres	de 08'00 a 13'30 hores de 15'00 a 22'00 hores	20,50 €

PREU / TRIMESTRE:
53,00 €

Assessorament tècnic i personalitzat. Confecció de programes d'entrenament i condicionament físic amb assessorament de monitor en sala

■ BODYTONO

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE:
BODTON - 1	dimarts i dijous	de 19'45 a 20'30 hores	45,90 €

Places: 15 per grup/monitor. **Mínim per iniciar l'activitat:** 6 per grup.

Contingut: Treball de manteniment de força i resistència. De mig/alt impacte. És un entrenament compost d'exercicis d'escalfament, tonificació i estiraments que eviten la sobrecàrrega i les lesions musculars.

■ ACTIVITATS ADULTS

OBSERVACIONS

- Les sessions són de 45 minuts les físiques i les aquàtiques. Els cursos de natació són de 50 minuts.
- S'accedirà als vestidors 10 minuts abans de començar la classe.
- Una vegada finalitzada la classe cal abandonar les instal·lacions (espais esportius).
- Els monitors de les activitats determinaran finalment la capacitat i nivell del cursillista inscrit i per tant la possibilitat de canviar-lo de grup o no admetre'l si l'activitat ja ha estat iniciada i pot alterar el ritme de la resta del grup.

■ DESCOMPTES ACTIVITATS ADULTS

- Els abonats a la Piscina: 25% de descompte en qualsevol de les activitats a les que s'inscriu.
- La segona activitat: 40% de descompte. (Es comptarà sempre com a primera activitat les 3 sessions combinats, o la de quota més alta).
- La tercera activitat i successives: 50% de descompte.

■ ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS -ADULTS

És obligatori accedir amb el carnet. La no utilització del mateix no permetrà l'accés a l'activitat. En cas de no portar el carnet s'haurà de pagar l'entrada d'accés a l'activitat.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A ADULTS

■ CURSOS NATACIÓ ADULTS (amb monitoratge)

Tipus	Nivell	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE:
CNA - 1	Iniciació	dilluns i dimecres	de 10'00 a 11'00 hores	75,35 €
CNA - 2	Perfeccionament	dimarts i dijous	de 10'00 a 11'00 hores	
CNA - 3	Iniciació	dilluns i dimecres	de 20'30 a 21'30 hores	
CNA - 4	Mitjà	dilluns i dimecres	de 20'30 a 21'30 hores	
CNA - 5	Perfeccionament	dimarts i dijous	de 20'30 a 21'30 hores	
CNA - 6	Mitjà	dimarts i dijous	de 15'30 a 16'30 hores	
CNA - 7	Mitjà	dimarts i dijous	de 19'00 a 20'00 hores	

Places: Mínim 6 / Màxim 12 per grup.

Es poden organitzar cursets en altres horaris, sempre que hi hagi disponibilitat horària i el nombre mínim d'inscrits.

■ AQUAGYM (Gimnàstica a l'aigua)

Tipus	Dies	Horaris	PREU / TRIMESTRE 2 SESSIONS:	PREU / TRIMESTRE 3 SESSIONS:
AQA - 1	dimarts i dijous	de 08'45 a 09'30 hores	62,80 €	89,25 €
AQA - 2	dilluns, dimecres i divendres	de 08'45 a 09'30 hores		
AQA - 3	dimarts i dijous	de 19'45 a 20'30 hores		
AQA - 4	dimarts i dimecres	de 20'30 a 21'15 hores		

Places: 24 per grup. **Mínim per iniciar l'activitat:** 10 per grup.

Contingut: Són sessions de treball de tonificació muscular i flexibilitat. Millora la capacitat aeròbica. Indicada per a persones que volen millorar la seva condició física general, amb problemes circulatoris, articulars o recuperació de lesions que necessiten treballar sense impacte.

■ MATRONATACIÓ

Tipus	Dies	Horaris	PREU / MES:
MAT - 1	dimarts i dijous	de 15'30 a 16'30 hores	28,00 €

Mínim per iniciar l'activitat: 6 per grup.

■ ABONAMENT ACTIU

Producte ideal per complementar el nostre to físic i relaxar-nos a la Piscina.

Inclou: Abonament a la Piscina + 1 Activitat física a triar* + Sala de musculació lliure. Es pot utilitzar la piscina lliurement en els horaris d'obertura.

1 activitat física a triar: TBC, AER, GYM, SPIN, POWER o AQA.

Utilització de la sala de musculació i assessorament en l'horari de servei. Opcionalment qualsevol altra activitat que tingui places lliures prèvia consulta a recepció.

ABA - TRI

PREU / TRIMESTRE:
100 €

■ AQUASALUS

Tipus	Dies	Horaris	PREU / MES 2 SESSIONS:
SALUT - 1	dimarts i dijous	de 12'45 a 13'30 hores	32,00 €
SALUT - 2	dimarts i dijous	de 16'00 a 16'45 hores	

Places: 12 per grup. **Mínim per iniciar l'activitat:** 4 per grup.

Contingut: Curs destinat a millorar malalties de l'aparell locomotor cervicàlgies, gonàlgies, hèrnies discals, fibromiàlgies, etc..., que consisteix en sessions d'exercici físic, de nivell moderat i progressiu, per millorar la simptomatologia general i enfortir la musculatura.

Exercicis aquàtics (piscina coberta) i físics (sala musculació) individualitzats, en funció de les malalties o alteracions que pateix cada abonat.

Aquest servei s'ofereix per personal tècnic acreditat. Per inscriure's cal aportar informe mèdic detallat i actualitzat de la patologia a tractar.

ACCESSOS PUNTUALS

- 3,00 € - Entrada puntual a la sala de Fitness
- 6,00 € - Entrada puntual Fitness + Piscina
- 3,50 € - Entrada a Classe dirigida

La venda d'accesos puntuals per a activitats queda supeditada a la disponibilitat de places dels diferents grups.