

PROGRAMES I ACTIVITATS ESPORTIVES

JOVES/ADULTS/GENT GRAN

Curs 2016/17

Activitats fisicoesportives. Són activitats físiques dirigides per un tècnic monitor. Es combinarà el treball aeròbic amb el treball de tonificació, sempre amb el suport musical. La millora de la resistència cardiorespiratòria s'aconseguirà mitjançant exercicis aeròbics, i amb el treball de tonificació aconseguirem la millora de la força muscular. Treball de tonificació mitjançant exercicis localitzats. Adreçades a persones de 17 a 64 anys. Les activitats ofertes són:

Gimnàstica de manteniment: sessió destinada a millorar la condició física dins dels límits saludables. Es treballa també l'hàbit de l'exercici físic i les habilitats motrius.

Gimnàstica suau: dirigida a persones que vulguin aprendre a relaxar-se i millorar la seva capacitat respiratòria. Inclou un treball de preparació física específica de flexibilitat i correcció postural.

Pilates: per millorar la flexibilitat i l'enfortiment de la musculatura sense forçar, amb la respiració, col·locació de la pelvis i de la caixa toràcica. Es treballa sense màquines amb exercicis al terra.

Correcció corporal: sessió destinada a corregir males postures a través d'exercicis de consciència corporal i enfortiment muscular. L'objectiu és compensar i corregir postures errònies, i treballar hàbits posturals correctes.

Zumba: a través de la música es pretén desenvolupar i enfortir la musculatura mitjançant moviments de ball combinat amb rutines aeròbiques. Utilitza els principals ritmes llatinoamericans, com són la salsa, el merengue, la cúmbia, el reggaeton i la samba.

Marxa nòrdica (nordic walking): caminar amb uns bastons especialment dissenyats amb la finalitat de millorar la pròpia condició física de cadascú. Una manera senzilla, natural... de tonificar la musculatura, independentment de l'edat, el sexe i la preparació física.

Cicle indoor: programa d'entrenament cardiovascular sobre bicicleta estàtica. Sessions grupals acompanyades de música i impartides per tècnics específicament formats per desenvolupar aquesta activitat. Beneficis: millorar la resistència cardiovascular i disminuir el pes corporal.

Running: sessió de condicionament físic centrat en la carrera contínua en espais exteriors. Es complementa amb exercicis de força i resistència, i incideix especialment en els abdominals i els estiraments.

ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN:

Activitats físiques per a la gent gran: per mantenir o millorar l'eficiència de les diverses funcions, conservar la pròpia autonomia i conèixer les possibilitats físiques. El programa inclou: caminar, exercicis gimnàstics, jocs, tècniques de rehabilitació i relaxació...

OFERTA D'ACTIVITATS FISICOESPORTIVES DIRIGIDES JOVES/ADULTS (16 a 64 anys)
del 3 d'octubre de 2016 al 31 de maig de 2017

PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS

GRUP	ESPAI	HORARI	dl.	dt.	dc.	dj.	dv.
GM101	Sala AADD 2B	DE 9.30 a 10.15 h	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
GM102		DE 17.30 a 18.15 h		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT	
GM104		DE 18.30 a 19.15 h		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT	
AM102		DE 19.30 a 20.15 h	DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		
GS104		DE 19.30 a 20.15 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	
GS106		DE 20.15 a 21.00 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	
AM104		DE 20.30 a 21.15 h	DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		
NW102	RECEPCIÓ PALAU	DE 16.30 a 17.30 h		NORDIC WALKING		NORDIC WALKING	
NW104		DE 18.30 a 19.30 h	MARXA NÒRDICA		MARXA NÒRDICA		

CI102	SALA CICLE INDOOR	DE 9.30 a 10.15 h	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		
CI104		DE 15.15 a 16.00 h	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		
CI106		DE 19.15 a 20.00 h		CICLE INDOOR		CICLE INDOOR	
CI108		DE 20.15 a 21.00 h	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		
Preu públic: 12 €/mes 2 sessions setmanals -- 18 €/mes 3 sessions setmanals							

PISCINES MUNICIPALS D'INCA

GRUP	ESPAI	HORARI	dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.
GS202	SALA AADD (planta +1)	DE 9.30 a 10.15 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU		
GS204		DE 15.15 a 16.00 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU		
GS206		DE 16.15 a 17.00 h		ZUMBA		ZUMBA		
GS208		DE 17.30 a 18.15 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU		
AM202		DE 17.30 a 18.15 h	DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL			
AM204		DE 18.30 a 19.15 h		DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		
GM202		DE 18.30 a 19.15 h	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT			
AM206		DE 19.30 a 20.15 h		DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		DIRIGIDA AMB ACOMPANYAMENT MUSICAL		
CC202		DE 19.30 a 20.15 h	GIM CORRECCIÓ CORPORAL		GIM CORRECCIÓ CORPORAL			
SE201		RECEPCIÓ	SEGONS PROGRAMACIÓ ESPECÍFICA DE CADA SORTIDA PLANIFICADA					
Preu públic: 12 €/mes 2 sessions setmanals -- 18 €/mes 3 sessions setmanals								

POLIESPORTIU MUNICIPAL MATEU CAÑELLAS

GRUP	ESPAI	HORARI	dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.
RU301	PISTA D'ATLETISME	DE 19.00 a 20.30 h	RUNNIG IMAF		RUNNIG IMAF			
Preu públic: 6 €/mes 1 sessió setmanal								

OFERTA D'ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES A LA GENT GRAN del 3 d'octubre de 2016 al 31 de maig de 2017

PISCINES MUNICIPALS D'INCA

GRUP	ESPAI	HORARI	dl.	dt.	dc.	dj.
	Sala AADD (planta +1)	DE 10.30 A 11.30 h	Activitat 1	Activitat 2	Activitat 3	Activitat 4
Activitats	PASSEJADES - GIMNÀSTICA SUAU - RITMES LLATINS					
Preu públic: 5 €/mes						

