

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS CURS 2024 - 2025

HORARIS						
IOGA			GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT			
Codi Instal·lació	Dia	Hora	Codi Instal·lació	Dia	Hora	
97 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	16.30 a 17.30	03 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dijous	20.00 a 21.00	
71 Escola OLIVERA	Dilluns	19.30 a 20.30	01 Escola TURÓ CAN MATES	Dijous	20.15 a 21.15	
40 Escola TURÓ CAN MATES	Dilluns	21.00 a 22.00	PILATES			
98 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	11.15 a 12.15	Codi Instal·lació	Dia	Hora	
86 Escola COLLSEROLA	Dimarts	19.00 a 20.00	62 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dilluns	20.00 a 21.00	
04 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	10.15 a 11.15	63 Escola COLLSEROLA	Dilluns	18.45 a 19.45	
09 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	11.15 a 12.15	91 Escola OLIVERA	Dilluns	20.30 a 21.30	
93 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	16.30 a 17.30	65 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dilluns	21.00 a 22.00	
05 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimecres	20.00 a 21.00	44 PAV 3	Dimarts	9.30 a 10.30	
80 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimecres	21.00 a 22.00	69 PAV 3	Dimarts	10.30 a 11.30	
72 Escola OLIVERA	Dijous	19.30 a 20.30	60 PAV 3	Dimarts	11.30 a 12.30	
TAI-XI			82 Escola COLLSEROLA	Dimecres	19.45 a 20.45	
Codi Instal·lació	Dia	Hora	41 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	19.00 a 20.00	
58 Sala CANIGÓ	Dilluns	10.00 a 11.00	85 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	20.00 a 21.00	
81 Sala CANIGÓ	Dimarts	11.30 a 12.30	70 PAV 3	Dijous	10.30 a 11.30	
94 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimarts	19.00 a 20.00	61 PAV 3	Dijous	11.30 a 12.30	
50 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimarts	20.00 a 21.00	38 Escola CIUTAT D'ALBA	Dijous	19.00 a 20.00	
90 Sala CANIGÓ	Dijous	11.30 a 12.30	96 Escola OLIVERA	Dijous	20.30 a 21.30	
RITMES LLATINS			ENTRENAMENT FUNCIONAL			
Codi Instal·lació	Dia	Hora	Codi Instal·lació	Dia	Hora	
43 Escola COLLSEROLA	Dilluns	20.00 a 21.00	30 Escola CIUTAT D'ALBA	Dilluns	19.30 a 20.30	
35 PAV 3	Dimecres	11.30 a 12.30	31 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimecres	20.00 a 21.00	
27 PAV 3	Dijous	10.30 a 11.30	ESPORTS USUALS			
68 Escola COLLSEROLA	Dijous	20.00 a 21.00	Codi Instal·lació	Dia	Hora	
TBC/TONIFICACIÓ			78 Escola CATALUNYA	Dilluns	20.15 a 21.15	
Codi Instal·lació	Dia	Hora	75 Escola CATALUNYA	Dijous	19.00 a 20.00	
67 Escola COLLSEROLA	Dijous	19.00 a 20.00	BADMINTON			
RUNNING			Codi Instal·lació	Dia	Hora	
Codi Instal·lació	Dia	Hora	74 Institut PLA I FARRERAS	Dilluns	19.30 a 20.30	
22 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimarts	19.00 a 21.00	18 Institut PLA I FARRERAS	Dilluns	20.30 a 21.30	
26 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dijous	19.00 a 21.00	42 Institut PLA I FARRERAS	Dimecres	20.00 a 21.00	
MARXA NORDICA			ZUMBA			
Codi Instal·lació	Dia	Hora	Codi Instal·lació	Dia	Hora	
29 PAV 3	Dilluns	9.30 a 11.00	24 Escola OLIVERA	Dimarts	19.30 a 20.30	
28 PAV 3	Dilluns	12.00 a 13.30	25 Escola OLIVERA	Dimarts	20.30 a 21.30	
37 PAV 3	Dijous	9.00 a 10.30	45 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	21.00 a 22.00	
36 PAV 3	Dijous	11.00 a 12.30	34 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimecres	19.00 a 20.00	
33 PAV 3	Divendres	10.30 a 12.00				

TIPUS	QUOTA MENSUAL	MATRICULA
Una hora setmanal de classe	13,49 €	Nous usuaris 37,87 €
Una hora i mitja setmanal de classe	20,23 €	
Dues hores setmanals de classe	26,78 €	
Tres hores o més setmanals de classe	35,65 €	

INSTAL·LACIÓ	ADREÇA	BARRI	TELEFON
PAV 3 ZEM Rbla. Del Cellar	Passatge del Baró Coubertin, 3	SANT CUGAT	93 565 70 99
Sala Canigó	Dos de Maig, 31	SANT CUGAT	93 565 70 99
Escola Catalunya	Crta. San Cugat a Papiol, 140	MIRA-SOL	93 589 82 03
Escola Ciutat d'Alba	C. Pere Ferrer, 5	MIRA-SOL	93 576 40 33
Escola Collserola	C Abat Biure, 44	SANT CUGAT	93 589 84 78
Escola Gerbert d'Orlhac	Josep Vicenç Foix, 34	SANT CUGAT	93 589 67 13
Sala d'Arts Marcials	Pg. Baró de Coubertin, 3 (sota PAV III)	SANT CUGAT	93 565 70 99
Escola Turó de Can Mates	Josep Irla, 50	MIRA-SOL	93 590 02 03
Institut Pla i Farreras	Avda. Ragull, 45-49	SANT CUGAT	93 587 94 39
Escola Olivera	Passeig Mare de la Font, 2	SANT CUGAT	93 647 27 26

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Gimnàstica de manteniment

Sessió destinada a millorar la condició física dins dels límits saludables. El programa treballa també les habilitats motrius i l'hàbit de l'exercici físic.

Entrenament funcional

Activitat global destinada a buscar un rendiment òptim de tota la musculatura implicada en el moviment. S'entrena la força i la flexibilitat, es potencia la musculatura estabilitzadora de la columna i la regió abdominal.

TBC/Tonificació

Dirigit a persones que vulguin enfortir el seu cos i els agradi fer-ho en grup, amb música i fent servir materials variats. Curs pensat per augmentar la condició física general.

Running

Sessió de condicionament físic centrat en la carrera contínua en espais exteriors. Es complementa amb exercicis de força i resistència. Incideix especialment en els abdominals i els estiraments.

Ritmes llatins

Es treballa enllaçant passos, de forma progressiva, fins a construir petites coreografies. La base de treball és la música, igual que en l'aeròbic, però amb un estil més ballat i amb ritmes salseros, llatins, africans, jazz, etc. Es barregen ritmes alegres i divertits i els passos són aeròbics, llatins, sensuals, atrevits, etc.

Pilates

El mètode Pilates millora la flexibilitat i l'enfortiment de la musculatura, sense forçar. El treball és sense màquines i amb exercicis al terra. Els principis que es treballen són, respiració, col·locació de pelvis, col·locació de la caixa toràctica, moviment i estabilització de la caixa toràctica, col·locació del cap i de les cervicals.

Tai-txi

Tècnica xinesa mil·lenària d'activitat física suau que es basa en el control del moviment i de la respiració, l'educació postural i la concentració.

Ioga

Iniciació a la pràctica d'aquesta disciplina que es basa en el coneixement del propi ésser i la perfecció interior mitjançant tècniques corporals com ara la relaxació i flexibilitat. Exercici suau per restablir l'equilibri muscular i psicològic.

Bàdminton

Curs d'iniciació i pràctica d'esports amb raqueta. El programa inclou també coneixement del reglament, tàctiques de joc i preparació física bàsica.

Esports usuals

Per aprendre o millorar els fonaments bàsics d'alguns dels esports d'equip més habituals (bàsquet, handbol, futbol sala, hoquei, voleibol). Cada sessió inclou un apartat específic de treball de la condició física.

Zumba

Sessió enfocada per una banda a mantenir un cos saludable i per una altra a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball combinats amb un sèrie de rutines aeròbiques

Marxa Nòrdica

Activitat apta per a tothom, poc agressiva i amb un nivell d'esforç determinable per qui la practica. També és ideal per la recuperació de certes lesions i malalties.