

CEAM Temporada 2011-2012

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 a 10:15H	TONIFICACIÓ	AEROSTEPS	GAC I ESTIRAMENTS	TBC	PILATES
10:15 a 11:15H	IOGA		TONO-ESTIRAMENTS		INICI-PILATES
9:15 a 10:15H		QFB (Can Mag.)		TONO-EST (Can Mag.)	
10:30 a 11:30H		QFB		MIX	
15:15 a 16:15H	TBC	GAC I ESTIRAMENTS	INICI-PILATES	AEROSTEPS	QFB
15:15 a 16:45H			IOGA (Can Mag.)		
16:15 a 17:45H	FISIOTERÀPIA				
19:00 a 20:00H	TBC	PILATES	TONO-ESTIRAMENTS	GAC I ESTIRAMENTS	MIX
20:00 a 21:00H	GAC/STEPS	TONIFICACIÓ	POWER DUMBELL	GAC I ESTIRAMENTS	ESPORT/TECNIC
21:00 a 22:00H	SUPER TONO	IOGA/ALTRES	AEROSTEPS	IOGA/ALTRES	

Inici del curs: 12 de setembre 2011
 Finalització de curs: 29 de juny de 2012

Adults

Gent Gran

ADULTS

TONIFICACIÓ: Sessió de manteniment on s'exerciten totes les parts del cos amb l'objectiu de millorar el to muscular i la forma física. Ideal per a qualsevol persona que no ha fet mai activitat. S'utilitza material variat. **SUPER TONO:** Tonificació de tota la musculatura amb intensitat alta.

GAC I ESTIRAMENTS: Treball de tonificació dels glutis, les cames i els abdominals amb una estona per estirar totes les parts del cos. Es pot utilitzar material per desenvolupar la classe. No requereix de cap preparació física prèvia i és recomanable per les persones que necessiten millorar la flexibilitat.

TBC: Sessió que combina exercicis de tonificació amb la millora de la resistència mitjançant l'aeròbic, coreografies de "batuca", estructures bàsiques d'steps...en aquesta classe, es pot agafar pràctica per després entrar a les classes d'aerosteps.

POWER DUMBELL: Sessió coreografiada d'exercicis amb barra i discos amb l'objectiu de tonificar tot el cos.

AEROSTEPS: Sessió coreografiada desenvolupada sobre el terra (aeròbic) i/o amb l'step (plataforma) que et farà millorar la resistència, la lateralitat i la memòria d'una forma divertida amb el suport musical.

GAC/STEPS: Sessió coreografiada de passos, amb l'objectiu d'endurir cuixes, glutis i tonificar els abdominals.

PILATES: Sessió que combina la millora de la flexibilitat, la tonificació de la musculatura interna i la consciència corporal.

ESPORT/TECNIC: Iniciació als esports reglats d'equip (pista exterior).

IOGA/ALTRES: Ioga i iniciació a activitats físico-esportives d'altres cultures com el Chi Kung, Reiki, Tai-xi, etc...

GENT GRAN:

QFB: Es treballa la resisitència i les relacions socials mitjançant el joc i el ball, així com la memòria i la coordinació.

TONO-ESTIRAMENTS: Es potencia la força en general amb material variat i millorarà le flexibilitat general del cos.

MIX: Es combinarà tots els continguts exposats en els anteriors punts.

FISIOTERÀPIA PER A GENT GRAN: Mobilitat segmentària del cos amb exercicis suaus.

IOGA: Iniciació i coneixença d'aquesta disciplinadels i els seus beneficis.

INICI-PILATES: Iniciació a aquesta activitat on es millora la tonificació, flexibilitat i consciència corporal

