



PILATES

Descripció

Activitat física i mental que reeduca el cos, estabilitzant la musculatura interna, amb l'ajuda del control respiratori i alineant correctament la columna vertebral. Mitjançant exercicis lents i controlats es va progressant per arribar a assolir un control postural complet.

Objectius

- ✓ Prevenir el dolor d'esquena mitjançant una bona correcció postural, reduint les tensions musculars.
- ✓ Tonificar la musculatura sense incrementar el volum muscular en excés, incidint molt en la musculatura interna: abdominal i de l'esquena.
- ✓ Millorar la flexibilitat articular i l'agilitat en els moviments quotidians.
- ✓ Millorar la coordinació i l'equilibri entre ment i cos amb l'ajuda d'un correcte control respiratori.

Dirigides a

Més grans de 18 anys.

Funcionament

Cada trimestre es plantegen i assoleixen objectius diferents, seguint una progressió des de l'inici al final del curs (octubre - juny).

Dies i horaris

Dues sessions a la setmana d'una hora.

Instal·lació	Dies	Horari
CEM FONDO D'EN PEIXO	Dimarts i dijous	16.30 a 17.30h
	Dimarts i dijous	17.30 a 18.30h
	Dimarts i dijous	18.30 a 19.30h

Activitats físiques



Instal·lació	Dies	Horari
CEM FONDO D'EN PEIXO	Dilluns i dimecres	09.30 a 10.30 h
	Dilluns i dimecres	10.30 a 11.30 h
	Dilluns i dimecres	15.30 a 16.30 h
	Dilluns i dimecres	17.00 a 18.00 h
	Dilluns i dimecres	18.00 a 19.00 h
	Dilluns i dimecres	19.00 a 20.00 h

Calendari

Primer trimestre: De l'3 d'octubre al 22 de desembre de 2016.

Segon trimestre: Del 2 de gener al 30 de març de 2017.

Tercer trimestre: De l'3 d'abril al 22 de juny de 2017.

Preu

Adults: de 18 a 64 anys

64,00 € al trimestre

Majors de 65 anys

51,20 € al trimestre

Descompte per a persones abonades: **25%**

Descompte per a persones amb discapacitat: **20%**

Inscripcions

Secció d'Esports (Plaça de la Vila 9, baixos).

Matins: de dilluns a divendres de 09.00 a 13.30 h.

Tardes: dilluns i dimecres de 16.30 a 19.00 h (juliol i agost tardes tancat).

Recomanacions

Cal portar: roba i calçat còmode esportiu a més de la tovallola per col·locar-la damunt de la màrfega en els exercicis.

Es recomana ser puntual a l'inici de l'activitat.

Consultar al monitor, qualsevol contraindicació o lesió que es tingui abans de l'inici de la sessió per tal d'adaptar al màxim possible els diferents exercicis.

