



## IOGA

### Descripció

Activitat física/disciplina hindú adreçada a persones adultes, orientada a millorar el benestar físic i mental. El ioga entrena el nostre cos per aconseguir l'equilibri cosment.

### Objectius

- ✓ Retrobar la naturalesa d'un mateix i viure en harmonia, mitjançant aïques (postures) i tècniques respiratòries i de relaxació, es millora l'estat físic i mental de la persona.
- ✓ Reduir l'estrès i la tensió del sistema nerviós.
- ✓ Millorar la flexibilitat i l'elasticitat guanyant amplitud en els moviments.

### Dirigides a

Majors de 18 anys.

### Funcionament

Cada trimestre es plantegen i assolixen 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 i 15 minuts.

Instal·lació	Dies	Horari
<b>CEM JULIO MÉNDEZ</b>	Dimecres i divendres	10.15 a 11.30 h
	Dilluns i dimecres	16.45 a 18.00 h
	Dimarts i dijous	15.30 a 16.45 h
	Dimarts i dijous	16.45 a 18.00 h
	Dimarts i dijous	18.00 a 19.15 h
	Dimarts i dijous	19.15 a 20.30 h
	Dimarts i dijous	20.30 a 21.45 h

# Activitats físiques



## Calendari

Primer trimestre: Del 3 d'octubre a 23 de desembre de 2016.

Segon trimestre: Del 2 de gener al 31 de març de 2017.

Tercer trimestre: Del 3 d'abril al 23 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.

Es recomana realitzar l'activitat d'octubre a juny.