



ACTIVITATS FÍSQUES

Activitats dirigides destinades a millorar les capacitats físiques bàsiques per mitjà de teràpies de gimnàstiques suaus.



Disseny i impressió: PACO RODRIGUEZ - www.wajgraphics.com

On

**Servei
D'ENTRENAMENT
PERSONAL**

INFORMACIÓ:
entrenadorselprat@seae.es
elprat.cat/esports



CEM Julio Méndez
C. del Riu Guadalquivir, 1-13
Tel. 93 478 76 60



CEM Fondo d'en Peixo
C. del Doctor Soler i Torrens, 47-49
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5920)

info



Secció d'Esports:

Pl. de la Vila, 9
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 93 379 00 50
(extensions 5431 i 5430)
esports@elprat.cat
elprat.cat/esports

Horari:

- MATINS: de dilluns a divendres, de 9.00 a 13.30 h
- TARDES: dilluns i dimecres, de 16.30 a 19.00 h (juliol i agost, tardes tancat)

HI COL·LABORA:



**Diputació
Barcelona**

Edició: gener 2024



ACTIVITATS FÍSQUES



ACTIVITATS
**FÍS
QUES**

elprat.cat/esports
f t i



**Ajuntament del
Prat de Llobregat**

IOGA

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Retrobar la naturalesa d'un mateix i viure en harmonia, mitjançant asanes (postures) i tècniques respiratòries i de relaxació per millorar l'estat físic i mental de la persona.

Reduir l'estrès i la tensió del sistema nerviós.

Millorar la flexibilitat i l'elasticitat i guanyar amplitud en els moviments.

INSTAL·LACIÓ	DIES	HORARI
Julio Méndez	Dimecres i divendres	10.15 a 11.30 h
	Dilluns i dimecres	16.45 a 18.00 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

Dues sessions setmanals d'una hora i quinze minuts

(Del 2 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024)



PILATES

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Prevenir el mal d'esquena mitjançant una bona correcció postural i reduir les tensions musculars.

Tonificar la musculatura sense incrementar el volum muscular en excés, incidint molt en la musculatura interna: abdominal i de l'esquena.

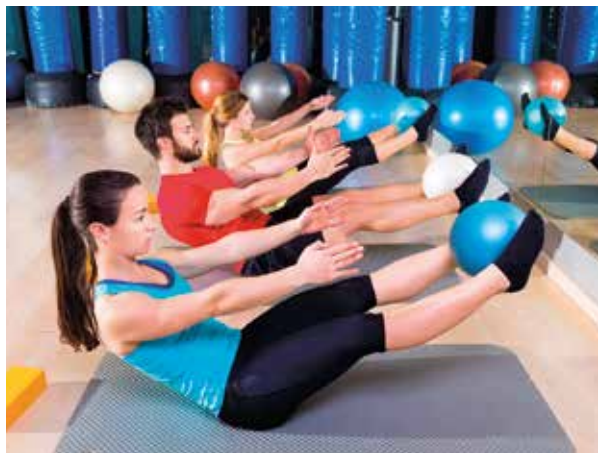
Millorar la flexibilitat articular i l'agilitat en els moviments quotidians.

Millorar la coordinació i l'equilibri entre ment i cos amb l'ajuda d'un control respiratori correcte.

INSTAL·LACIÓ	DIES	HORARI
Fondo d'en Peixo	Dimarts i dijous	16.30 a 17.30 h
	Dimarts i dijous	17.30 a 18.30 h
	Dimarts i dijous	18.30 a 19.30 h
	Dilluns i dimecres	09.30 a 10.30 h
	Dilluns i dimecres	10.30 a 11.30 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

Dues sessions setmanals d'una hora

(Del 2 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024)



PREUS

De 18 a 64 anys:
71,95 €/trimestre

Majors de 65 anys:
57,56 €/trimestre

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

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

FUNCIONAMENT

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

RECOMANACIONS

Cal portar roba còmoda i calçat esportiu, a més d'una tovallola per col·locar damunt de la màrfega durant els exercicis.

Comenteu al monitor qualsevol contraindicació o lesió que tingueu abans de l'inici de la sessió, per tal que us pugui d'adaptar tant com sigui possible els exercicis.

Inscripcions: _____

Secció d'Esports: plaça de la Vila, 9
(Demanant cita prèvia a la web municipal)

Calendari: _____

Podeu consultar
el calendari de realització
de cada activitat a:
www.elprat.cat/esports

