

# Activitats Complementàries

Descobreix la teva passió

CET 10®  
**Bac de Roda**

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## SALUT

### HIPOPRESSIUS

Exercicis per reduir la pressió a les cavitats toràcica, abdominal i pèlvica, disminuir els prolapses i millorar el to muscular.

### HATHA IOGA

Consecució d'asanes per tonificar i estirar la musculatura a més de treballar la respiració i la meditació.

### IOGA NIDRA

Disciplina que cerca la profunda relaxació de la ment a través de la respiració i la meditació.

### PILATES

Exercicis a la part central del cos que permeten una millora postural, del to muscular i la respiració.

### POST-PART

Sessió per recuperar l'estat físic de la zona del core amb tècniques d'hipopressius, reeducació postural i salut d'esquena.

### IOGA RESTAURATIU

Ajuda a corregir diferents patologies utilitzant mantes, coixins, gomes i altres materials de suport.

### SALUT D'ESQUENA

Sessió que té com a objectiu la tonificació i allargament de la musculatura de l'esquena.

## CONTACTE

### ARTS MARCIALS MIXTES I DEFENSA PERSONAL

Sessió on es fusionen diferents arts marcial: full contact, kick boxing, jujitsu brasiler, lluita olímpica i un alt percentatge de boxa.

### BOXA

Aprenderàs i practicaràs les posicions i cops de la boxa. T'encantarà entrenar!

## BALL

### SALSA CUBANA

És el ball de saló cubà més complex i també el més divertit.

### SALSA FUSIÓ

La salsa és un conjunt de ritmes afrocaribenys fusionats amb jazz i altres estils.

### BACHATA SENSUAL

Estil de bachata que es basa en l'expressió corporal. Utilitza les distàncies curtes i busca la interpretació musical a través d'ones i cops secs.

### BOLLYWOOD

Balls alegres, expressius i sensuals... basats en les coreografies de les pel·lícules musicals de l'Índia.

### HIP HOP

Ball urbà on es barregen diferents tècniques amb passos, que van des de l'old school a les noves tendències.

### STREET DANCE ADULTS

Classe de ball per a tothom, principalment per a mares i pares que volen experimentar els ritmes i coreografies que els seus fills ja practiquen a les classes de BDR Kids.

## AIGUA

### AQUA EMBARÀS

Activitat per a embarassades que millora el to muscular, la circulació sanguínia i la respiració, reduint també el dolor lumbar.

PREUS	Abonat	No abonat
Una activitat	20,10 €	40,25 €
Un grup d'activitats ( )	31,05 €	46,25 €
Totes les d'activitats ( )	41,60 €	56,75 €
Natació 3 dies	52,05 €	73,85 €
Natació 2 dies	34,75 €	49,25 €
TRICET 10	15,45 €	66,85 €
Aqua embaràs	38,25 €	38,25 €

# Horaris

Inici	Fi	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15	08.00				TRICET10 🏃			TRICET10 🏃🚴🏃
08.00	08.55	(e)		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS		
08.15	09.00	PG	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P	NATACIÓ ADULTS I	
11.00	12.00	(e)					POST - PART	
11.45	12.30	(PI)	AQUA EMBARÀS		AQUA EMBARÀS			
11.45	12.40	(e)				IOGA NIDRA		
14.30	15.25	(e)			HATHA IOGA			
16.00	16.45	(PI)		AQUA EMBARÀS		AQUA EMBARÀS		
18.30	19.25	(e)	STREET DANCE ADULTS	PILATES	IOGA RESTAURATIU	HIPOPRESSIUS		
19.30	20.30	(e)	HIP HOP	BOXA	SALUT D'ESQUENA	SALUT D'ESQUENA		
20.00	21.30				TRICET10 🏃			
20.00	21.30	(e)					ARTS MARCIALS MIXTES I DEFENSA PERSONAL	
20.00	20.45	PG	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P		
20.00	21.00	2					BOLLYWOOD	
20.30	21.15		TRICET10 🏃					
20.30	21.30	(e)	SALSA CUBANA	BACHATA SENSUAL	SALSA FUSIÓ			
20.30	22.00	(e)				BOXA <sup>1</sup>		

(e) Sala Espai // 2: Sala 2 // PI: Piscina Indoor // I: Iniciació // P: Perfeccionament // <sup>1</sup> Sessions d'1h 30 min. // 🏃🏃 SUPER RUN conjunt // 🏊 Natació // 🚴 Cycling // 🏃 running.

# Descobreix la teva passió



Rambla Guipúscoa 25, 08018  
Barcelona. T. 932 663 445

[info@bacderodasport.com](mailto:info@bacderodasport.com)  
[www.bacderodasport.com](http://www.bacderodasport.com)

bacderodasport  
 cembacderoda