

Activitats Complementàries

Descobreix la teva passió

CET 10[®]
BacdeRoda

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Activitats

CONTACTE

ARTS MARCIALS MIXTES

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

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

S'aprenen diferents tècniques de defensa personal adaptades a dones, on es treballen diferents habilitats per ser aplicades davant d'una possible situació de perill.

SALUT

HATHA IOGA

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

SALUT D'ESQUENA

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

BOXA

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

TAEKWONDO

Art marcial que desenvolupa l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat alhora que afavoreix l'autodisciplina i la capacitat de concentració.

HIPOPRESSIUS

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

BALL

SALSA CUBANA

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

BOLLYWOOD

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

TRIATLÓ

TRICET10

Entrenament per a triatlons on es treballen les 3 disciplines (swim, run, cycling) amb planificacions pensades per a tots els nivells.

Horaris

Inici	Fi	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
		ext.						TRICET10 🏊🚴🏃
08.00	08.45	(e)		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS		
08.15	09.00	P.G.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.	NATACIÓ ADULTS INIC.	
14.30	15.15	(e)		HATHA IOGA		HATHA IOGA		
18.30	19.15	(e)			SALUT D'ESQUENA	HIPOPRESSIUS	TAEKWONDO	
19.30	20.15	(e)			HIPOPRESSIUS	SALUT D'ESQUENA		
19.30	21.00	(e)		ARTS MARCIALS MIX.				
20.00	21.30	ext.			TRICET10 🏊🚴🏃			
20.00	20.45	2					BOLLYWOOD	
20.00	20.45	P.G.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.		
20.30	21.15	(e)	SALSA CUBANA		DEFENSA PERS. DONES			
20.30	22.00	(e)				BOXA		
20.30	22.00	P.G.	TRICET10 🏊					

(e): Sala Espal // 2: Sala 2 // PG: Piscina gran // Ext.: Exterior // 🏃🏃🏃 SUPER RUN conjunt // 🏊 Natació // 🚴 Cycling // 🏃 Running.

Preus

	Una Activitat	Dues activitats (🟡 🟠 🟡)	Totes les activitats (🟡 🟠 🟡)	TRICET10	Natació 3 dies	Natació 2 dies
Abonat	20,10 €	30,10 €	40,10 €	15,45 €	52,05 €	34,75 €
No abonat	40,25 €	55,25 €	65,25 €	66,85 €	73,85 €	49,25 €

Preus susceptibles de revisió a partir de l'1 de gener del 2021.

Sessions en grups reduïts
i amb continuïtat en l'aprenentatge.