

Activitats Complementàries 21-22

CET 10[®]
BacdeRoda

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Perquè vols més!

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

S'aprenen diferents tècniques de defensa personal 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.

MOBILITY

Conjunt d'exercicis per ampliar el rang de moviments, i millorar la flexibilitat, resistència i força de les cadenes musculars.

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.

SALUT D'ESQUENA

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

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.

AIGUA

AQUAEMBARÀS

Té com a objectiu la tonificació muscular, prevenir la diabetis gestacional i els dolors posturals i cercar el benestar mental de la dona i el seu millor descans.

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
08.00	08.50	(e)		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS		
08.15	09.00	P.G.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.	NATACIÓ ADULTS INIC.	
11.45	12.30	P.I	AQUAEMBARÀS		AQUAEMBARÀS			
14.30	15.25	(e)	HATHA IOGA		HATHA IOGA			TRICET10 🏊🚴🏃
16.00	16.45	P.I		AQUAEMBARÀS		AQUAEMBARÀS		
18.15	19.10	(e)	SALUT D'ESQUENA		MOBILITY	HIPOPRESSIUS		
18.30	19.25	(e)					TAEKWONDO	
19.15	20.10	(e)	HIPOPRESSIUS		SALUT D'ESQUENA			
19.30	21.00	(e)		ARTS MARCIALS MIXTES		BOXA		
19.45	21.00	ext.			TRICET10 🏊🚴🏃			
20.00	20.45	P.G.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.	NATACIÓ ADULTS INIC.	NATACIÓ ADULTS PERF.		
20.00	20.55	2					BOLLYWOOD	
20.00	21.00	P.G.	TRICET10 🏊🚴🏃					
20.15	21.10	(e)			DEFENSA PERSONAL			
20.15	21.10	(2)	SALSA CUBANA					

(e): Sala Espai // 2: Sala 2 // PG: Piscina gran // PI: Piscina indoor (planta -1) // Ext.: Exterior // 🏊🚴🏃 SUPER RUN conjunt // 🏊 Natació // 🚴 Cycling // 🏃 Running.

Preus

	Una Activitat	Dues activitats (🏊, 🚴, 🏃)	Totes les activitats (🏊, 🚴, 🏃)	AQUAEMBARÀS	TRICET10	Natació 3 dies	Natació 2 dies
Abonat	20,10 €	30,10 €	40,10 €	29,05 €	15,45 €	52,05 €	34,75 €
No abonat	40,25 €	55,25 €	65,25 €	39,05 €	66,85 €	73,25 €	49,25 €

Preus susceptibles de revisió a partir de l'1 de gener del 2022..

Dates i inscripcions

> **Cursets de natació adults:** de l'1 de setembre de 2021 a l'1 de juliol de 2022.

> **Activitats de sala:** del 6 de setembre de 2021 al 30 de juny de 2022.

> **Inscripcions:** a partir del 20 de juliol de 2021 [online a l'àrea client de bacderodasport.com](https://www.bacderodasport.com) o a la recepció del centre.