

/CURSOS I ACTIVITATS PER A ADULTS

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL



RENOVACIONS
14/06
NOVES ALTES
28/06

Inici activitats
01/09

/ Activitats de ball, contacte, salut i aigua
/ Cursos de natació

bacderodasport.com



/Activitats adults

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.

CONTACTE

MMA (ARTS MARCIALS MIXTES)

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

BOXA

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

HIPOPRESSIUS

Exercicis per reduir la pressió a les cavitats toràcica, abdominal i pèlvica, amb l'objectiu de 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.

DEFENSA PERSONAL

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

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, els dolors posturals i cercar el benestar mental de la dona i el seu millor descans.

/Horaris

| Inici | Fi | Sala | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------|-------|------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
| 08:00 | 08:45 | (e) | | HIPOPRESSIUS | | | |
| 08:15 | 09:00 | PG | NATACIÓ INICIACIÓ | NATACIÓ PERFECCIONAMENT | NATACIÓ INICIACIÓ | NATACIÓ PERFECCIONAMENT | NATACIÓ INICIACIÓ |
| 09:15 | 10:10 | (e) | | | HIPOPRESSIUS | | |
| 11:15 | 12:00 | PI | AQUAEMBARÀS | | AQUAEMBARÀS | | |
| 14:30 | 15:25 | 2 | HATHA IOGA | | HATHA IOGA | | |
| 16:00 | 16:45 | PI | | AQUAEMBARÀS | | AQUAEMBARÀS | |
| 18:15 | 19:10 | (e) | SALUT D'ESQUENA | HIPOPRESSIUS | MOBILITY | | |
| 19:15 | 20:10 | (e) | HIPOPRESSIUS | | SALUT D'ESQUENA | | |
| 19:30 | 21:15 | (e) | | BOXA | | ARTS MARCIALS MIXTES | |
| 20:00 | 20:55 | 2 | | | | | BOLLYWOOD |
| 20:00 | 20:45 | PG | NATACIÓ INICIACIÓ | NATACIÓ PERFECCIONAMENT | NATACIÓ INICIACIÓ | NATACIÓ PERFECCIONAMENT | |
| 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)

/Calendari

> Natació

De l'1 de setembre al 30 de juny.

> Hipopressius de dimarts a les 18.15 h

Del 3 d'octubre al 30 de juny.

> Resta activitats

Del 5 de setembre al 30 de juny.

/Preus

| | 1 ACTIVITAT ABONAT / NO ABONAT | 2 ACTIVITATS ABONAT / NO ABONAT | TOTES LES ACTIVITATS DEL GRUP ABONAT / NO ABONAT |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| SALUT | 20,73 € / 41,50 € | 31,03 € / 57 € | 41,33 € / 67,30 € |
| BALL | 20,73 € / 41,50 € | 31,03 € / 57 € | 41,33 € / 67,30 € |
| CONTACTE | 20,73 € / 41,50 € | 31,03 € / 57 € | 41,33 € / 67,30 € |
| AQUAEMBARÀS | 29,05 € / 39,05 € | | |
| NATACIÓ INICIACIÓ | 34,75 € / 49,25 € | | |
| NATACIÓ INICIACIÓ 3 DIES | 52,05 € / 73,25 € | | |
| NATACIÓ PERFECCIONAMENT | 34,75 € / 49,25 € | | |

Preus subjectes a possibles canvis a partir de l'1 de gener del 2023.

/Inscripcions

- > Renovacions de plaça a partir del 14/06/22
- > Noves inscripcions a partir del 28/06/22

- > Inscripcions a la recepció del centre o a l'àrea client del web.
- > Preus subjectes a possibles canvis a partir de l'1 de gener del 2023.

MOLT IMPORTANT: La inscripció als cursets de natació, els canvis de dia i d'hora es faran efectius abans de la primera classe del mes.

PER DONAR-SE DE BAIXA: Cal fer-ho per escrit a la recepció de la instal·lació abans del dia 20 del mes anterior de la baixa.

/Normativa

- > L'entrada de l'activitat s'ha de realitzar 15 minuts abans de l'hora d'inici.
- > Es prega la màxima puntualitat pel correcte desenvolupament de les activitats.
- > Cal respectar els horaris establerts.
- > Per als cursos de natació, cal dur xanquetes, vestit de bany, casquet de bany i tovallola o barnús.
- > Pel que fa al comportament dels alumnes, en qualsevol cas es tindrà en compte la normativa de règim intern del centre, així com el Decret de Piscines de la Generalitat que regula aspectes sanitaris, higiènic i de seguretat al recinte de les piscines.
- > Els danys i/o desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o al material, en fer-ne un mal ús, comportaran la seva reposició i poden suposar la pèrdua del dret de cursetista. La direcció no es responsabilitzarà dels objectes perduts o oblidats a la instal·lació.

Data darrera actualització del document: 30/05/22.