

Vols gaudir de l'esport i vetllar per la teva salut?

El **Club Poliesportiu Flaça** i **TOT UN MÓN** t'ofereix unes activitats dirigides setmanals durant aquesta **Temporada 2017/18** per ajudar-te a posar en forma divertint-te i desconnectant del dia a dia amb l'ajuda dels nostres tècnics.



COS I MENT

PILATES

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental, que uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental. El mètode Pilates s'ha convertit en un referent per a l'entrenament del cos i de la ment. El mètode Pilates pot ajudar en la relaxació i el control de l'estrès, a més d'altres considerables beneficis físics.



EXERCITACIÓ CARDIOVASCULAR

SPINNING

Entrenament cardiovascular amb diferents objectius, en el qual es treballa a sobre d'una bicicleta estàtica, amb música i simulant recorreguts reals.



ACTIVITAT MIXTA i MUSCULAR

AERÒBIC, CARDIODANCE, CARDIOTONO, GAC, BODYPUMP, BODYATTACK, BODYCOMBAT, ESTIRAMENTS...

Et proposem combinar setmanalment diferents activitats cardiovasculars i musculars per tonificar la figura, millorar la condició física, la força, la resistència, la coordinació i la flexibilitat, a través de compaginar diferents activitats dinàmiques acompanyades de música, amb o sense coreografia, com són: l'Aeròbic, el CardioDance, CardioTono, GAC (Glutis, Abdominals i Cames), BodyPump, BodyAttack, BodyCombat, Estiraments...



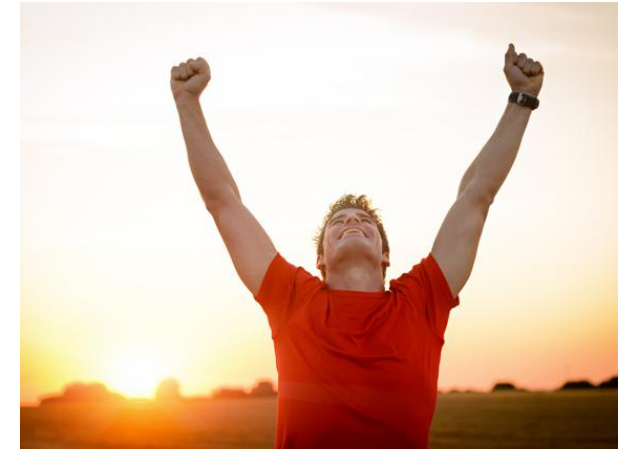
BALLS LLATINS

SALSA I BACHATA

Aprèn a ballar els balls de moda, a sortir de la rutina i fer exercici físic, a través dels ritmes llatins, AMB o SENSE PARELLA. Compagina l'aprenentatge de la SALSA, més alegre, moguda, rítmica i divertida, i la BACHATA, més romàntica, lenta i sensual... i potser ens atrevim amb la KIZOMBA, molt més sensual... de mans dels professionals de l'Associació Cultural Cubana de Girona.

I també t'ofereim durant aquesta **Temporada 2017/18** entrenaments i assessorament tècnics personalitzats, ja siguin individualitzats i/o en grups reduïts, amb els que podràs aconseguir els teus objectius ràpidament.

Informa't dels diferents horaris i preus amb els tècnics de referència de **TOT UN MÓN**.



ENTRENAMENTS PERSONALS

ENTRENAMENT PERSONAL

Aprenderàs a executar correctament cada exercici, podràs muscular i definir el teu cos i perdràs els quilos que et sobren. Milloraràs progressivament i constantment i podràs entrenar-te per practicar un esport concret.

Si es tracta de recuperar-se d'una lesió, o de persones amb patologies específiques, l'entrenador personal garanteix un nivell d'atenció i dedicació superior a qualsevol altre tipus d'entrenament, seguint les indicacions que l'especialista t'hagi recomanat.

En el cas d'esportistes d'alt nivell, l'entrenador personal pot planificar-ne el treball a curt, mitjà i

llarg termini per assegurar que tingui la màxima forma física quan ho requereixin.

ENTRENAMENT PERSONAL EXPRESS




Prova les sessions individuals o en petit grup d'Entrenament personal Express: 30 minuts per optimitzar el temps sense deixar de cuidar-nos.

Per posar-se en forma, recomanem provar activitats dels diferents grups, per això t'ofereim unes **Jornades de Portes Obertes** la setmana del dilluns 25, al dijous 28 de setembre per a què puguis provar i escollir les que necessitis amb l'ajuda i assessorament dels nostres tècnics.

CALENDARI I HORARIS Activitats Dirigides

CALENDARI I HORARIS Temporada 2017-18

Del 2 d'octubre del 2017 al 28 de juny del 2018

Inici	Fi	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
19.30h	20.30h	<p>PILATES</p> 		<p>SALSA I BACHATA</p> 	<p>PILATES</p> 
20.30h	21.30h	<p>ACTIVITAT MIXTA I MUSCULAR</p>  <p>Aeròbic, CardioDance, CardioTono, GAC, BodyPump, BodyCombat, ...</p>	<p>SPINNING</p> 		<p>SPINNING</p> 

- ✓ Durant la temporada s'organitzaran sortides de rutes amb bicicleta i corrent en medi obert, com a complement a les diferents activitats dirigides.

PREUS I TARIFES Activitats Dirigides

PREUS I TARIFES Activitats dirigides Temporada 2017-18

Preu Matrícula:	25€/any (la matrícula és gratuïta per els/les socis/es del Club Poliesportiu Flaça)
Preu 1 Sessió Setmanal:	21€/mes
Preu 2 Sessions Setmanals:	29€/mes
Preu 3 Sessions Setmanals:	33€/mes
Preu 4 Sessions Setmanals:	35€/mes

En el procés d'inscripció sols s'ha de seleccionar el nombre de sessions setmanals (aquestes podran ser flexibles en activitats i dies, segons la teva disponibilitat i/o necessitat a la setmana)

Pels preus i tarifes dels entrenaments i assessoraments personals individuals o en grup reduït informa't dels diferents horaris i preus amb els tècnics de referència de **TOT UN MÓN**.