

Programa Municipal d'Activitats Físiques Dirigides

2011-12

Circuit training



Manteniment



Step to



Pilates



BAP



GAC



Informació i inscripcions:

Ajuntament de Vilassar de Mar 937542400

Pavelló d'Esports Municipal 937500884

Escola Nàutica 937540500

www.vilassardemar.cat

Servei gestionat per:



Disseny: Jumaher Products & Services Group S.L.

diverteix-te fent salut



HORARIS

INSCRIPCIONS

- Ajuntament de Vilassar de Mar: Plaça de l'Ajuntament, 6 (de dilluns a divendres de 9 a 14h).Tel. 937542400
- Pavelló d'Esports Municipal: Crtra. d'Argentona, 105 (de dilluns a divendres de 17 a 21h).Tel. 937500884
- Escola Nàutica: Santa Eulàlia, 40 (de dilluns a divendres de 9 a 14h i de dilluns a dijous de 17 a 19h).Tel. 937540500
- www.vilassardemar.cat

NORMES D'INSCRIPCIÓ

- L'edat mínima d'inscripció és de 18 anys
- La prioritat d'accés a les classes de manteniment serà, en primer lloc, per als majors de 65 anys, en segon lloc per als menors de 65 anys que acreditin ser pensionistes i en tercer lloc la resta.

PREU DE LES ACTIVITATS

- Gimnàstica de manteniment: gratuïta
- Resta d'activitats: 17€ mensuals per activitat (2 sessions setmanals per activitat)



PROGRAMA

Pilates: Treball de la postura, conscienciació corporal i control de la respiració. Activitat imprescindible per al benestar físic (mètodes de treball destinats a evitar contractures, sobrecàrregues, lesions articulars, etc)

Step To: Sessió coreografiada de baixa dificultat amb l'utilització de l'step. Es realitzarà un treball variat entre l'aeròbic i exercicis de tonificació general (Poc recomanat per a persones amb patologies de genoll)

Circuit Training: Sessió molt dinàmica amb exercicis diversos. Es tracta d'un entrenament de coordinació fàcil i d'alta intensitat. Combina exercicis de carrera amb pràctiques de terra i matalasset.

GAC: Desenvolupament de la força del tren inferior del cos. Treballa principalment sobre cames, abdomen i glutis.

BAP: Desenvolupament de la força del tren superior del cos. Treballa principalment sobre braços, abdomen i pectorals.

Manteniment: Sessions col·lectives amb l'objectiu d'aconseguir una millor mobilitat, augment de la força, resistència i de la coordinació (**activitat adreçada i recomanada per a persones majors de 65 anys**).

Pavelló d'Esports Municipal Paco Martín

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:30 - 11:15			MANTENIMENT A		MANTENIMENT A
11:20 - 12:05			MANTENIMENT B		MANTENIMENT B
15:30 - 16:15	PILATES A		PILATES A		

Escola Pérez Sala

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18:15 - 19:00	MANTENIMENT C	MANTENIMENT D	MANTENIMENT C	MANTENIMENT D	
19:05 - 19:50	MANTENIMENT E	PILATES C	MANTENIMENT E	PILATES C	
20:00 - 20:45	PILATES D		PILATES D		

IES Pere Ribot

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18:30 - 19:15	CIRCUIT TRAINING A	CIRCUIT TRAINING B	CIRCUIT TRAINING A	CIRCUIT TRAINING B	
19:20 - 20:05	GAC	CIRCUIT TRAINING C	BAP	CIRCUIT TRAINING C	
20:10 - 20:55	STEP TO A	PILATES B	STEP TO A	PILATES B	
21:00 - 21:45	CIRCUIT TRAINING D	STEP TO B	CIRCUIT TRAINING D	STEP TO B	
21:50 - 22:35		CIRCUIT TRAINING E		CIRCUIT TRAINING E	

Escola del Mar

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18:30 - 19:15		PILATES D		PILATES D	
19:20 - 20:05		PILATES E		PILATES E	
20:10 - 20:55		PILATES F		PILATES F	
21:05 - 21:50		PILATES G		PILATES G	