Ajuntament de Vilassar de Mar

PROGRAMA D'ACTIVITATS FÍSIQUES DIRIGIDES

PAVELLÓ D'ESPORTS MUNICIPAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.40-10.25			MANTENIMENT B		MANTENIMENT B
10.30-11.15		MANTENIMENT A	MANTENIMENT C	MANTENIMENT A	MANTENIMENT C
11.20-12.05			MANTENIMENT D		MANTENIMENT D
12.10-12.55			MANTENIMENT E		MANTENIMENT E
9.40-10.25		PILATES A		PILATES A	
15.30-16.15		PILATES B		PILATES B	

ESCOLA PÉREZ SALA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18.15-19.00	MANTENIMENT F	MANTENIMENT H	MANTENIMENT F	MANTENIMENT H	
19.10-19.55	MANTENIMENT G	PILATES C	MANTENIMENT G	PILATES C	
20.05-20.50	PILATES D	HiiT	PILATES D	HiiT	

ESCOLA ELS ALOCS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17.20-18.05	TÁBATA A	PILATES E	TÁBATA A	PILATES E	
18.15-19.00	ZUMBA A	PILATES F	ZUMBA A	PILATES F	
19.10-19.55	GAC / BA	PILATES G	GAC / BAP	PILATES G	
20.05-20.50	TÁBATA B	PILATES H	TÁBATA B	PILATES H	
21-21.45		PILATES I		PILATES I	

ESCOLA DEL MAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18.15-19.00		PILATES J		PILATES J	
19.10-19.55		CIRCUIT TRAINNING		CIRCUIT TRAINNING	
20.05-20.50		ZUMBA B		ZUMBA B	

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

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).

CIRCUIT TRAINING
Sessió molt dinàmica amb exercicis diversos. Es tracta d'un entrenament de coordinació fàcil i d'alta intensitat. Combina exercicis de cardio/aeròbic amb pràctiques de tonificació 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.

ZUMBA
Activitat cardiovascuar al ritme de música llatina, amb la finalitat de millorar la forma física i cremar calories de forma divertida.

TÀBATA
El mètode Tàbata és una forma d'entrenament que es coneix com una de les més eficaces per posar-te en forma i cremar greix de manera ràpida. El programa Tabata és una forma d'entrenament per intervals. Les sessions d'entrenament Tabata s'adaptaran independentment del nivell dels membres del grup.

IOGA
El ioga és una disciplina hindú, originada fa més de 5000 anys, que engloba tota una filosofia de vida. Amb la pràctica de determinades postures combinades amb tècniques de respiració aconseguirem equilibrar el cos amb la ment i aconseguir un major control físic i mental.

HiiT
Activitat física que combina intervals d'exercicis de força i resistència, anaeròbics i aeròbics, adaptats a qualsevol condició física, que ajuden a cremar greixos, millorar la resistència i activar l'organisme.

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)**.

HI HA CLASSES QUE ESTAN PLENES I HI HA OBERTA LLISTA D'ESPERA. PODEU CONSULTAR QUINES SON AL FORMULARI D'INSCRIPCIÓ.

NORMES BÀSIQUES I 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 i en segon lloc per als menors de 65 anys que acreditin ser pensionistes. No obstant això, les persones amb dificultats sociosanitàries que tinguin un informe tècnic de serveis socials tindran prioritat d'accés. Tindran prioritat d'accés les persones empadronades a Vilassar de Mar.

• La *Gimnàstica de manteniment* finalitza les classes al juny, coincidint amb el calendari escolar. *La resta d'activitats* son continuades, únicament s'aturen durant l'agost i, aquest mes, no es paga quota. També s'aturen les classes durant el període de Nadal i Setmana Santa.

• En cas de patir lesions o malalties que puguin afectar a la pràctica de l'activitat, és recomanable parlar-ho amb el/la monitor/a.

• A les classes plenes hi ha oberta llista d'espera. Conforme hi hagi baixes s'avisarà a la gent que hi ha a llista d'espera per ordre d'inscripció.

• Als grups de **gimnàstica de manteniment**, en cas de faltes d'assistència, de forma reiterada i no justificada, se us donarà automàticament de baixa, per donar accés a l'activitat a una altra persona que estigui en llista d'espera.

PREU DE LES ACTIVITATS

• *Gimnàstica de manteniment:* gratuïta.

• *Resta d'activitats:* 20,22 € mensuals per activitat (2 sessions setmanals per activitat). Si es comença l'activitat entre l'1 i el 15 es cobrarà la quota completa i si es comença entre el 16 i el 31 es cobrarà mitja quota.

Excepte en la gimnàstica de manteniment, per donar-se de baixa cal comunicar-ho mitjançant el formulari de baixa, que trobareu a la web vilassardemar.cat, abans del dia 20 del mes en que es sol·licita per tal que no es carregui la quota del mes següent