

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

És una activitat adreçada a la millora de la força d'aquests grups musculars que funcionen com el nucli de la força del nostre cos. Consisteix en realitzar exercicis amb i sense material en diferents posicions per permetre el desenvolupament de la força i activació d'aquests, afavorint la correcció postural.

Beneficis: Desenvolupar i millorar les diferents capacitats físiques bàsiques.

Temporalitat: De setembre a juliol

Preu mensual:

- **Classes obertes TAR 9:** 45 € Sense bonificació.

Forma part: Programa Municipal d'Activitats Físiques dirigides de l'Ajuntament de Barberà del Vallès.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Dirigida a persones majors de 16 anys.)

Persona de contacto

IEM CAN LLOBET IEM MARIA REVERTER (93 729 71 71 Ext: 4300-4350) (esports@bdv.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Barberà del Vallès

Fecha de última actualización de la actividad

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Maria Reverter 80 08210 Barberà del Vallès IEM Maria Reverter Barberà del Vallès Barcelona Catalunya España
Avenida Doctor Moragas 268 08210 Barberà del Vallès IEM CAN LLOBET Barberà del Vallès Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

https://www.bdv.cat/sites/default/files/common/Convivencia/programa_dactivitats_dirigides.pdf

Imagen de la Actividad



IEM CAN LLOBET						
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
HORARI		Activitat	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat
9:15	10:05	En forma		En forma		En forma
10:10	11:00	Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC
11:05	11:55					
12:00	12:50		Gimnàstica suau		Gimnàstica suau	
15:15	16:05		Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC	
17:10	18:00		Núrd actiu		Núrd actiu	
18:05	18:55	HIIT	Cardio to	HIIT	Cardio to	
19:00	19:50	Núrd actiu	Esquena sana	Núrd actiu	Esquena sana	
19:55	20:45	Entrenament Funcional	Condicionament total cos CTC	Entrenament Funcional	Condicionament total cos CTC	
20:50	21:40		HIIT		HIIT	



IEM MARIA REVERTER							
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabtes
HORARI		Activitat	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat	Activitat
9:15	10:05		Condicionament total cos CTC		Condicionament total cos CTC		HIIT
9:30	10:20	Pilates		Pilates			
10:25	11:15	Gimnàstica suau		Gimnàstica suau			
10:10	11:00		En forma		En forma	Pilates	Condicionament total cos CTC
		Núrd actiu	Pilates	Núrd actiu	Pilates	Sumba	Núrd actiu
11:05	11:55	Sumba adaptada					
15:15	16:05	Entrenament Funcional	Pilates	Núrd actiu	Pilates		
16:15	17:05	Pilates		Pilates			
17:10	18:00	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT		
		Hipopilates	Núrd actiu	Hipopilates	Núrd actiu	Núrd actiu	
18:05	18:55	Sumba	Condicionament total cos CTC	Sumba	Condicionament total cos CTC	HIIT	
		Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Condicionament total cos CTC	
		Condicionament total cos CTC	En forma	Condicionament total cos CTC	En forma		
19:00	19:50		Aerostep		Aerostep		
		Pilates	HIIT	Pilates	HIIT		
		En forma	Pilates	En forma	Pilates		
19:55	20:45		Sumba		Sumba		
20:50	21:40	Pilates		Pilates			