

Activitats dirigides

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Pilates + hipopressius: Els hipopressius són exercicis de reeducació postural, tot i que la seva acció és específica davant el reforç del to muscular de la faixa abdominal i del sòl pelvià.

Pilates: activitat dirigida al desenvolupament del cos i la ment que combina exercicis de forma coordinada amb la respiració per millorar la força, la resistència i la flexibilitat.

Full Body Conditioning (FBC): entrenament funcional enfocat a tonificar i enfortir els principals grups musculars mitjançant exercicis en els quals s'utilitza material variat.

Zumba: activitat dirigida amb suport musical que ajuda a millorar la força i la flexibilitat del cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutines aeròbiques.

loga: activitat que millora la flexibilitat, la força i aporta una sensació de calma, harmonia i benestar a través del cos i la ment.

Steps: exercici cardiovascular que consisteix en pujar i baixar d'una plataforma combinant passos al ritme de la música d'aeròbic. Ajuda a millorar la resistència aeròbica, la força, la flexibilitat i la coordinació.

Pilates + hipopressius: dilluns de 18.05 a 19 i dimecres de 20.05 a 21.00h.

FBC: dilluns i dimecres 19.05 a 20.00h.

Pilates: dilluns de 20.05 a 21.00h.

Zumba: dimarts i dijous de 19.05 a 20.00h.

loga: dimarts de 20.05 a 21.00h.

Steps: dimecres de 18.05 a 19.00h.

Preus en funció de l'activitat.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Recomanable per persones a partir de 14 anys.)

Persona de contacto

Institut Municipal d'Esports i Lleure d'Olot (972266461) (claudia.planas@olot.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Institut Municipal d'Esports i Lleure d'Olot

Fecha de última actualización de la actividad

03/10/2019

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Avenida República Argentina 8 17800 Pavelló d'Esports Olot Girona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2018 a 28/06/2019

Página web del proyecto

<http://esportsilleure.olot.cat>