

Hipopilates

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

Activitat que combina exercicis propis del pilates i dels hipopressius per tal de treballar la força, resistència, flexibilitat, correccions posturals i propiocepció mitjançant el control mental i respiracions. Adreçada a persones amb problemes d'esquena, reforç del sol pelvià i necessitat de 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



Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad



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