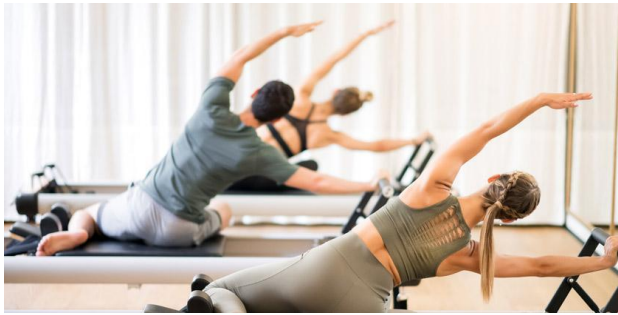


Vols gaudir de l'esport i vetllar per la teva salut?

Els ajuntaments de Sant Julià de Ramis i Medinyà i l'empresa **TOT UN MÓN** t'oferim unes activitats dirigides setmanals durant aquesta **temporada 2020/21** per ajudar-te a posar en forma divertint-te i desconnectant del dia a dia amb l'ajuda dels nostres tècnics.



COS I MENT

PILATES

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental, que uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental. El mètode Pilates s'ha convertit en un referent per a l'entrenament del cos i de la ment.

El mètode Pilates pot ajudar en la relaxació i el control de l'estrès, a més d'altres considerables beneficis físics.



ACTIVAT TERAPÈUTICA PER GENT GRAN

La gimnàstica terapèutica inclou exercicis que alleugen molèsties físiques o milloren la condició física en general.



SPINNING

L'spinning és un entrenament cardiovascular amb diferents objectius, en el qual es treballa a sobre d'una bicicleta estàtica, amb música i simulant recorreguts reals.



ZUMBA

El zumba és una modalitat esportiva que consisteix en una activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, cosa que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.



IOGA

El ioga proposa com a objectiu la major felicitat per mitjà de la unió de l'atman (ànima individual) amb el Braman (l'ànima universal). Desenvolupa com integrar els aspectes físics, psíquics i espirituals de la persona a través de la pràctica de la meditació, l'ascesi moral i l'exercici corporal.



MIX TRAINING

El mix training és un concepte d'entrenament que combina exercicis funcionals de baix impacte amb exercicis analítics (màquines).



CALENDARI I HORARIS Activitats dirigides

Inici de les activitats: el dilluns 28 de setembre de 2020

SANT JULIÀ DE RAMIS					
Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15.15 – 16.30 h	Activitat terapèutica per gent gran (Raül)		Activitat terapèutica per gent gran (Raül)		Activitat terapèutica per gent gran (Raül)
20.00 – 21.00 h			Zumba (Judith)		
19.30 – 20.30					Pilates (Paula)
20.30 – 21.30 h	Spinning (Genís)				Spinning (Genís)

MEDINYÀ					
Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.00 – 10.00 h		Activitat terapèutica per gent gran (Alba)		Activitat terapèutica per gent gran (Alba)	
10.00 – 11.00 h		Activitat terapèutica per gent gran (Miquel Àngel)		Activitat terapèutica per gent gran (Miquel Àngel)	
18.00 -19.15 h	loga (Xavi i Núria)				
19.30 -20.45 h	loga (Xavi i Núria)				
20.00 – 21.00 h		Zumba (Judith)		Mix Training (Miquel Àngel)	

PREUS I TARIFES Activitats dirigides

PREUS I TARIFES Activitats dirigides Temporada 2020-21

MENSUAL □ TRIMESTRAL

Preu 1 Sessió Setmanal: 23€ 69€

Preu 2 Sessions Setmanals: 31€ 93€

Mínim de 10 participants per dur a terme les activitats.

Per més informació us podeu posar en contacte per correu electrònic (totunmonx3@gmail.com) o deixar un WhatsApp al telèfon 611499161.

Seguirem la normativa COVID-19 de prevenció i higiene que ens marca el Departament de salut i la Generalitat de Catalunya.