

Activitats Complementàries

Posa-li un Plus al teu entrenament

Què és el que **et mou?** Tria l'activitat que més et motiva

TRICET10

Modalitat d'entrenament de les tres disciplines que componen un triatló. Excliusiu i gratuït per a socis. És obligatori comprar el vestit, en el preu està inclosa la inscripció a l'aquatló.

PREUS: Socis 15€/mes, No Socis 65€/mes

HIPOPRESSIUS

Postures i moviments per assolir una disminució de la pressió a la cavitat toràcica abdominal i pèlvica, prevenint i millorant els prolapses, la postura i el to muscular.

PREUS: Socis 15,05€, No Socis 30,10€.

SEVILLANES

Disciplina de ball andalusa amb moviments molt visuals afavorint la coordinació i l'expressió corporal a la vegada que aprenem els passos d'aquesta dansa.

PREUS: Socis 20,10€, No Socis 40,15€.

NATACIÓ INICIACIÓ

Aprèn la tècnica de la natació des del seu inici amb totes les etapes d'aprenentatge.

PREUS:

1 dia Socis 30,60€, No Socis 33,10€.

2 dies Socis 39,50€, No Socis 43€.

NATACIÓ PERFECCIONAMENT

Perfecciona la teva tècnica de braços i cames a la vegada que aconseguiries més perfecció en tots els teus estils donant una càrrega aeròbica a la vegada que no deixes d'aprendre.

PREUS:

1 dia Socis 30,60€, No Socis 33,10€.

2 dies Socis 39,50€, No Socis 43€.

NATACIÓ TRAVESSA

Entrenament en grup amb l'objectiu de perfeccionar el teu moviment dintre de l'aigua a base de tècnica i resistència. Consecució de diversos entrenaments guiats.

PREUS: Socis 20,55€, No Socis 40,95€.

CAPOEIRA

Iniciació a aquesta art marcial afro-brasilenya que treballa la coordinació, l'agilitat i el sentit del ritme afavorint la millora del to muscular i de la capacitat aeròbica.

PREUS: Socis 20,55€, No Socis 40,95€.

Horaris

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00	08:50		NATACIÓ Iniciació		NATACIÓ Iniciació	
10:30	11:25	Cycling TRICET10	Natació TRICET10		Running TRICET10	
11:30	10:00			Seminari HIPOPRESSIU		
20:00	20:45		Cycling TRICET10	Running TRICET10	Natació TRICET10	
20:00	20:55	NATACIÓ Iniciació	NATACIÓ Iniciació	Seminari CAPOEIRA		Seminari SEVILLANES
20:00	20:50	NATACIÓ Perfeccionament	NATACIÓ Iniciació	NATACIÓ Perfeccionament	NATACIÓ Iniciació	
20:00	20:30				Seminari HIPOPRESSIU	
20:30	21:00				Seminari HIPOPRESSIU	
21:00	21:55		NATACIÓ Travessa		NATACIÓ Travessa	

Per fer la inscripció

Fotocòpia DNI, dades bancàries i primer pagament en efectiu o targeta.

Per donar-se de baixa

Cal fer-ho a recepció de la instal·lació per escrit abans del dia 20 del mes anterior de la baixa.