

calendari

JULIOL							AGOST						
Di	Dt	Dm	Dj	Dv	Ds	Dm	Di	Dt	Dm	Dj	Dv	Ds	D
				1	2	3	4						1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

horari juliol

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
20.15h - 21.30h			BODY - PUMP G.A.C. CARDIO-BOX		

horari agost

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.30h - 10.30h	FIT-BALL		PILATES		
19h - 20h		body-pump,aero- llati,cardio-box, G.A.C...		fitball,pilates, stretching	
20.15h - 21.30h				body-pump,cardio- -box,aero -llati, pilates, aqog ym	

tarifes

JULIOL I AGOST	SOCI / ABONAT	VISITANT
Fit-ball / Pilates	45€ / MES	50€ / MES
Body-Pump / G.A.C. / Cardio-Box	45€ / MES	50€ / MES

AGOST G.A.C. / Pilates / Body - Pup / Cardio - Box / Aero - Llati	SOCI / ABONAT	VISITANT
combinació alta i baixa intensitat	45€ / MES	50€ / MES

pilates

Combinació d' exercicis d'activació muscular, respiració i relaxació, buscant la perfecte alineació postural, força, flexibilitat, i afavorint al mateix temps la relaxació i l'equilibri psico-físic.

fit-ball

Exercicis de força i equilibri amb l'ajuda del " fit ball" com element principal. El FIT-BALL activa tota la musculatura (agonistes, antagonistes i sinergistes), principalment músculs equilibradors i en conseqüència s'aconsegueix una major alineació postural.

cardio - box

Activitat energètica que permet endurir els músculs, modular el cos i evitar malalties cardiomusculars.

body - pump

Activitat cardiovascular amb combinació aeròbica i exercicis de musculació amb barres, discs i màquines.

fitball - ioga

Sistema d'entrenament per desenvolupar la resistència per donar forma i estilitzar el nostre cos, ajuda a mantenir la ment en equilibri. Juntament amb el ioga ajuda a mantenir l'equilibri entre el cos, la ment i la consciència, relaxant amb postures i estiraments.

aero-llatí

Combinació d'una disciplina aeròbica com el ball llatí, amb una segona part de treball muscular localitzat a les cames i als glutis per afavorir la descàrrega de tensions.

G.A.C

Treball intens de les extremitats inferiors glutis, cintura, abdominals i cames.

activitats dirigides



tractament corporal tailandès

Teràpia corporal profunda que ajuda a restablir l'energia vital i reequilibrar els aspectes físics, mentals i emocionals.

Les tècniques utilitzades són pressions i estiraments. Les pressions segueixen les línies energètiques del cos equilibrant l'energia i trencant els bloquejos si n'hi ha, restaurant l'estat de salut. Amb els estiraments es millora la flexibilitat i s'aconsegueix una relaxació profunda.

Amb una programació regular de tractament corporal tailandès es millora el sistema immunològic i s'aporten beneficis importants al cos físic i al cos energètic.

efectes generals del massatge

fisiològic

El massatge retorna a l'organisme les seves funcions normals físiques (moviments i accions de l'aparell locomotor) i orgàniques (prevenció o actuació en retenció de líquids, estrenyiments, trastorns circularis) o traumàtiques: recuperació de traumatismes, torcedures, esquinços, luxacions,...

sobre el metabolisme

Afavoreix les rutes metabòliques, l'assimilació de substàncies ingerides, el seu transport a través de la circulació sanguínia i l'eliminació de desfetes orgàniques.

reconstituent o reparador

Les neuràlgies tenen un eficaç tractament amb les teràpies físiques. El massatge distensiona, relaxa i dona escalfor a les zones tractades. Elimina el cansament i té un efecte descontracturant. El massatge no només repara zones dolorides o contracturades sinó que també evita que apareguin.

sedant i relaxant

Tant a nivell físic com psíquic. Actua en estats d'ansietat, d'estres i altres alteracions del sistema nerviós.

tonificant o estimulant

El massatge estimulant accelera la circulació, estimula el sistema nerviós, elimina els líquids intercel·lulars, degenera el teixit fibrós recuperant el volum i la força que caracteritzen la fibra muscular.

restaurador o descongestionant

Amb el massatge s'expulsa el líquid dels músculs que es deriva cap a la circulació per a la seva eliminació. Al múscul el massatge hi aporta sang oxigenada i rica en nutrients, elements necessaris per a la seva textura normal i capacitat de contracció.

efecte reflex

No es beneficia tan sols la zona a la qual s'ha actuat amb massatge, sinó que els beneficis repercuteixen a tot el cos.



teràpies aplicades a:

dolors lumbar, dolors cervicals, dolors musculars en general, contractures, cruiximents, mal de cap, insomni, cansament, estrès, restrenyiment, torticoli, mala circulació, contusions, recuperacions musculars després de fractures òssies, esquinços, luxacions, torcedures.

beneficis del massatge

combat

El cansament, la fatiga, l'insomni i l'ansietat.

desbloca

Músculs, tendons i articulacions.

activa

Millora del reg sanguini.

calma

El sistema nerviós i afavoreix l'equilibri energètic.

afavoreix

La nutrició dels teixits i òrgans i estimula el sistema immunològic.

reserves

Àrea Esportiva Torre Gran

Tel: 972 75 06 50