

ACTIVITATS DIRIGIDES



PER TENIR CONSCIÈNCIA DEL TEU COS...

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:30			8:30			8:30
	Sala 1		PILATES INICIACIÓ			Sala 1
9:00			9:00			9:00
	Sala 1	REC. SOL PÈLVIC		IOGATERÀPIA	REC. SOL PÈLVIC	Sala 1
9:30			9:30			9:30
	Sala 1	IOGATERÀPIA	PILATES INICIACIÓ			Sala 1
10:30			10:30			10:30
	Sala 1		PILATES INICIACIÓ			Sala 1
11:15			11:15			11:15
	PISCINA	AQUAPOSTURAL				PISCINA
17:15			17:15			17:15
	Sala 1		PILATES INICIACIÓ			Sala 1
18:00			18:00			18:00
	Sala 1	IOGATERÀPIA		IOGATERÀPIA		Sala 1
18:15			18:15			18:15
	Sala 1	PILATES INICIACIÓ				Sala 1
19:15			19:15			19:15
	Sala 1		REC. SOL PÈLVIC		REC. SOL PÈLVIC	Sala 1
20:15			20:15			20:15
	Sala 1	IOGATERÀPIA	IOGATERÀPIA		IOGATERÀPIA	Sala 1

Recuperació sòl pèlvic: Prevé i millora trastorns com la incontinència, el descens dels òrgans situats a l'altura de la pelvis i dolor en aquesta zona.

Aqua postural: L'aigua és un mitjà confortable i dinàmic, per la qual cosa els exercicis en aquest mitjà tenen un caràcter preventiu i curatiu.

Iniciació Pilates: Millora la consciència corporal, els patrons de l'activació muscular, la postura, l'equilibri i la coordinació.

Iogateràpia: Et sentiràs més equilibrat, elevaràs la teva autoestima, enfortiràs la teva ment i el teu sistema immunològic per a mantenir-te sa i jove a través de les asanas i de la respiració.