

IOGA

Opció 1 (joves i segona edat):

Dies Dilluns de 20 a 21.30 h
Dimecres de 18 a 19.30 h

Lloc Casa de cultura

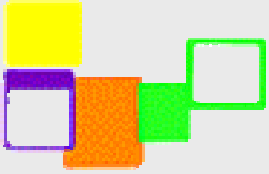
Preu 67.93 €/trimestre

Opció 2 (gent major):

Dies Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h

Lloc Casa de Cultura

Preu Gratuït



TAI-TXI

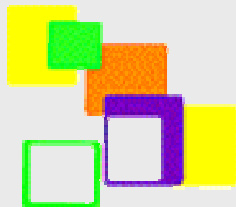
El tai-txi és un exercici xinès ancestral per potenciar i protegir la salut.

Consisteix en una sèrie de moviments lents i harmònics que relaxen i enforteixen el cos i la ment. El pot practicar qualsevol persona, sense límit d'edat.

Dia Dimarts de 19 a 20 h
Dijous de 19 a 20 h

Lloc Casa de Cultura

Preu 57.48 €/trimestre*



AERÒBIC

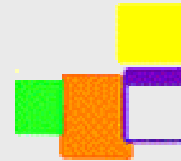
Amb l'aeròbic volem que els participants assoleixin un estat de forma òptim. L'objectiu és obtenir una constitució flexible, àgil i potent, i treballar amb una correcta postura corporal. Les sessions es realitzaran a una intensitat elevada, amb exercicis exigents, tant a nivell físic com coordinatiu.

Dies Dilluns i dimecres de 19 a 20 h

Lloc Pavelló cobert

Preu 57.48 €/trimestre*

Professor: Joana Maria Solivellas



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

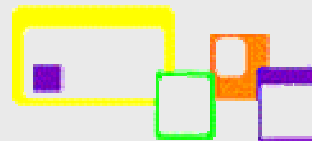
L'objectiu de la gimnàstica de manteniment és que els participants arribin a gaudir d'una forma física adient, d'acord amb les seves capacitats. La intensitat de les sessions és més moderada que a l'aeròbic i s'adapta a les característiques del grup.

Dies Dimarts i dijous 19 a 20 h

Lloc Pavelló cobert

Preu 57.48 €/trimestre*

Professora: Cristina Ben-Arous



BALL DE BOT

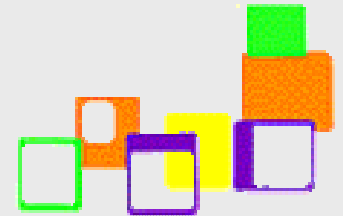
Dia Dissabte de 18 a 20 h

Lloc Casa de Cultura

Preu 20.90 €/trimestre*

Nins i nines fins a 14 anys de 18 a 19 h

Adults de 19 a 20 h



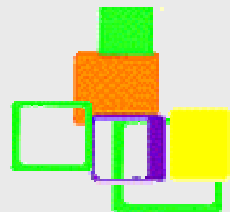
NORDIC WALKING

La marxa nòrdica (en anglès, *nordic walking*) és un estil de marxa amb bastons. El nordic walking és sobretot un esport obert a tothom, per a totes les edats.

Dia Dissabte de 11.30 a 13 h

Lloc Voltants de Campanet

Preu 60 €/trimestre*



IMPORTANT:

* Les tarifes només fan referència al primer trimestre. Hi haurà noves tarifes el segon i el tercer trimestre d'acord amb les quantitats aprovades pel Ple municipal.

— El mínim de participants perquè es realitzi cada activitat és de 12. Si no s'inscriuen aquestes 12 persones l'Ajuntament podrà anul·lar l'activitat.

— **Informació i inscripcions** a Cas Metge Dolç i/o a les webs campanet.cat i mes-esportioici.net **fins dia 28 de setembre de 2009.**

— La quota es cobrarà cada tres mesos. Si la persona inscrita decideix donar-se de baixa ha de presentar un full de baixa a Cas Metge Dolç abans de començar el següent trimestre, signat per la persona inscrita.

— Dia de començament de les activitats:

- Dijous 1 d'octubre: gimnàstica de manteniment
- Dissabte 3 d'octubre: ball de bot i nordic walking
- Dilluns 5 d'octubre: aeròbic, ioga i tai-txi.



Ajuntament de Campanet



activitats ludicoesportives

hivern 2009-10
CAMPANET

