

## ACTIVITATS FITNESS ADULTS

### Cardiotono

Activitat encaminada a treballar la condició física general del cos i millorar així la nostra forma física. Existeix treball cardiovascular, treball de força, de flexibilitat, coordinació,... sempre adaptant aquest treball a les possibilitats i al ritme de treball de cadascú.

### FitPilates

Activitat encarada a enfortir la musculatura mitjançant una cadència de moviments fluids. Ajuda a millorar la coordinació, la flexibilitat i el to muscular mitjançant la concentració, la precisió, la respiració, el control, la fluïdesa del moviment i la centralització la qual estableix que el centre del cos és la musculatura abdominal.

### Ioga

Activitat ancestral que té com a objectiu relaxar-se, tenir equilibri, desenvolupar la ment i augmentar la capacitat de concentració. El ioga facilita el desenvolupament de les actituds físiques i mentals i ajuda a potenciar la presa de consciència, d'atenció i concentració.

## Horaris

ACTIVITATS FITNESS ADULTS						
HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 a 9:50h	Gimnàs		CARDIO-TONO		CARDIO-TONO	
10 a 11:15h	Gimnàs		IOGA		IOGA	
18 a 18:50h	Gimnàs			FITPILATES		
19 a 19:50h	Gimnàs	CARDIO-TONO		CARDIO-TONO		
19 a 20:15h	Gimnàs		IOGA		IOGA	
20:15 a 21:30h	Gimnàs		IOGA		IOGA	

## PREUS

### Cardiotono

2 dies/setmana

No socis→82,20€    Socis→65.76€

Preu corresponen al trimestre

### FitPilates

1 dia/setmana

No socis→45.30€    Socis→36.24€

Preu corresponen al trimestre

### Ioga

2 dies/setmana

No socis→45.70€    Socis→36.56€

Preu corresponen al mes



# Vine i t'informarem



C/Concepció Ducloux s/n  
Telf. 972702356  
Adreça electrònica  
[esports@ajripoll.cat](mailto:esports@ajripoll.cat)  
PISCINA MUNICIPAL DE RIPOLL



## ACTIVITATS FITNESS ADULTS

Temporada 2020-2021



