

HORARIS

ANGLÈS CONVERSA (CEPA Camp Rodó)

DIMARTS I DIJOUS 11:15 a 12:05

BALL EN LÍNIA (CEPA Camp Rodó)

DILLUNS I DIMECRES 18:00 a 18:50

BALL MALLORQUÍ (CEIP Pràctiques)

DIMARTS I DIJOUS 18:00 a 18:50

DIMARTS I DIJOUS 19:00 a 19:50

GIMNÀSTICA (CEIP Pràctiques)

DIMARTS I DIJOUS 19:00 a 19:50

IOGA (A y B CEIP Pràctiques)(C Mercat Camp Rodó)

A-DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES 18:00 a 18:50

B-DIMARTS I DIJOUS 17:30 a 18:20

C-DIMARTS I DIJOUS 09:30 a 10:20

MARXA NÒRDICA

DIMARTS I DIJOUS 09:00

DILLUNS I DIMECRES 17:30 o 19:00

PREUS I CONSULTES 615 98 59 10

PILATES(IES Llompart)

DIMARTS I DIJOUS 17:00 a 17:50

DIMARTS I DIJOUS 18:00 a 18:50

UTILITZA EL MÒBIL (CEPA Camp Rodó)

DILLUNS I DIJOUS 16:00 a 16:50

DILLUNS I DIJOUS 17:00 a 17:50

ZUMBA (CEIP Pràctiques)

DILLUNS I DIMECRES 19:00 a 19:50

INSCRIPCIONS

Socis: fer ingrés directament al compte bancari.

Indicar el nom complet i activitat.

Enviar foto del rebut per WhatsApp.

-Antics alumnes: al WhatsApp del monitor

-Nous alumnes: al WhatsApp de la Associació

Compte bancari CaixaBank

ES15 2100 7388 4513 0001 9820

PREUS (pagament trimestral)

60€ Una activitat

50€ Cada activitat addicional

CONTACTE

Telèfon Associació 644 07 09 21

associacio.alumnes.camprodo@gmail.com

Carrer de Joan Capó, s/n 07010 Palma

Segueix-nos en:



Associació d'alumnes CEPA CAMP RODÓ



Alumnes CEPA Camp Rodó

ASSOCIACIÓ D'ALUMNES CEPA CAMP RODÓ

**CURS
2022-23**

**Inici activitats
03.10.2022**



Colabora:



VINE A PROVAR LES ACTIVITATS GRATUÏTAMENT!

ZUMBA

Divertides i fàcils coreografies al ritme de la bona música pop i llatina.

Beneficis: millorar el sistema cardiovascular, cremar calories, tonificar la musculatura a més de millorar la coordinació, l'estat d'ànim i combatre l'estrès.

Com posar-se en forma i divertir-se al mateix temps!

IOGA

Aquesta disciplina, procedent de l'Índia, ens ajuda a recordar com respirar de forma correcta, corregir postures corporals, augmentar la flexibilitat i tants d'altres beneficis físics, mentals i espirituals.

Un espai de contacte amb un mateix dins una quotidianitat massa accelerada.

BALL MALLORQUÍ

Jotes, copeos, boleros...la tradició de la nostra música i els nostres balls que ens permeten participar de forma activa a les festes de Mallorca. La integració dels nouvinguts, la recuperació de l'estima per les tradicions a través de la festa, el ritme, l'alegria del ball i de les complicitats que genera.

GIMNÀSTICA

Treball localitzat de tonificació (tren superior, inferior i abdominals). Encalentiment aeròbic i articular. Utilització de pesos, pilotes, bandes, etc. Treball lúdic en parelles i en equips. Circuits. Estiraments. Objetius: millorar la resistència i la condició física, tonificar els músculs, cremar calories, protegir el cos de malalties, millorar l'autestima i crear hàbits de vida saludables.

PILATES

Treball a consciència damunt estoreta amb l'objectiu de tonificar la musculatura, adquirir flexibilitat, millorar l'alineació postural i enforir l'abdomen mitjançant la respiració. Completam la feina amb diferents materials com bandes elàstiques, cercles, pilotes grosses i petites.

ANGLÈS CONVERSA

Activa el teu anglès a través d'aquesta activitat oral que et permetrà conversar i augmentar el teu nivell d'anglès en una situació distesa. Dirigida per una professora nadiua, la conversa incrementa el nivell de comprensió i expressió oral, millora la pronúncia i augmenta el vocabulari.

BALL EN LÍNIA

Aprèn a ballar innovadores coreografies amb diferents ritmes i estils. La possibilitat de gaudir del ball sense necessitat de parella.

UTILITZA EL MÒBIL

No deixis que un aparell guany la partida. Vine i aprèn a treure tot el profit al nostre company inseparable avui en dia: el mòbil. Aprèn a configurar el teu mòbil a les teves necessitats i curiositats. Aprenderàs a fer compres en línia, seguretat del mòbil, instal·lar aplicacions i més coses...

SENDERISME

Sortides pels camins i caminois de la nostra illa per conèixer la bellesa que ens envolta.

MARXA NÒRDICA

Caminades a l'aire lliure amb l'impuls de bastons. Ajuda a corregir la postura, millora el moviment dels músculs, reforça el sistema immunitari i elimina l'estrès. Una activitat apta per a tothom que et beneficiarà física i emocionalment.

Bastons a càrrec del monitor



CURS 2022-2023

Amb entusiasme començam aquest nou curs després de dos anys difícils per a tots.

En el tríptic adjunt trobareu tota la informació referent a activitats, horaris, etc. Podeu venir a provar una classe de franc.

Per als nous socis, inscripcions a la nostra oficina a l'Escola d'Adults del Camp Rodó del dilluns 26 al divendres 30 de setembre de 10:30 a 12:00h.

Els que ja són socis no és necessari que passin per l'oficina.

Quotes 1r Trimestre

Una activitat de 2 hores/setmana	60 EUR
A partir de la segona activitat	50 EUR per activitat

Al moment de fer la transferència, indiqueu clarament el **nom complet tal com figura al DNI i l'activitat ben especificada.**

Pagament per transferència bancària del 3 al 13 d'octubre 2022 al compte

CaixaBank ES15 2100 7388 4513 0001 9820

Associació d'Alumnes del CEPA Camp Rodó
Tel. 644 070 921