

# VINE A PROVAR UNA CLASSE GRATUÏTAMENT!

23/09/23

## 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. Objectius: millorar la resistència i la condició física, tonificar els músculs, cremar calories, protegir el cos de malalties, millorar la autoestima 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 enfortir l'abdomen mitjançant la respiració.

Completam la feina amb diferents materials com bandes elàstiques, cercles, pilotes grosses i petites.

## QUÉ VOLS FER AMB 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, jocs,.....

## 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.

**ANGLÈS CONVERSA.** CEPA Camp Rodó  
Dimarts i Dijous 11:15-12:05

**BALL MALLORQUÍ.** CEIP Pràctiques  
Grup inicial. Dimarts i Dijous 18:00-18:50  
Grup avançat. Dimarts i Dijous 19:00-19:50

**QUÉ VOLS FER AMB EL MÒBIL?**  
CEPA Camp Rodó  
Dimarts i Dijous 18:00-19:00

**IOGA** CEIP Pràctiques  
Dilluns i Dimecres 18:00-18:50  
Dimarts i Dijous 17:30-18:30

**GIMNÀSTICA.** CEIP Pràctiques  
Dimarts i Dijous 19:00-19:50

**ZUMBA** CEIP Pràctiques  
Dilluns i Dimecres 19:00-19:50

**PILATES** IES Josep M. Llompart  
Dimarts i Dijous 18:00-18:50

**CONTACTE** Correu:  
CEPA Camp Rodó.

Segueix-nos:



Associació d'alumnes CEPA CAMP RODÓ

## INSCRIPCIONS a partir de dilluns 18 de setembre

**Antics alumnes:** Fer ingrés directament al compte bancari.  
Enviar el justificant del pagament, nom i llinatges i activitat al WhatsApp del monitor.

**Nous alumnes:** Inscriure-se  
Presencialment a l'Oficina de l'associació (CEPA Camp Rodó), o Enviant un correu indicant: Nom i Llinatges i activitat

## HORARI INSCRIPCIONS

*Del 25 al 29 de setembre,  
de 10 a 12h*

**Compte bancari: CAIXA BANK**  
IBAN: ES15 2100 7388 4513 0001 9820

**PREU TRIMESTRAL**  
60€ per activitat

[associacio.alumnes.camprodo@gmail.com](mailto:associacio.alumnes.camprodo@gmail.com)

C. Pedagóg Joan Capó, s/n 07010



Alumnes CEPA Camp Rodó

# ASSOCIACIÓ

# D'ALUMNES

# CEPA CAMP RODÓ

**CURS 2023-24**

**Inici Activitats: 02.10.2023**

