

VINE A PROVAR UNA CLASSE GRATUÏTAMENT!

05/09/24

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.

GIMNÀSTICA

Treball localitzat de tonificació (tren superior, inferior i abdominals).

Encalentiment aeròbic i articular. Utilització de peses, pilotes, bandes, etc. Treball lúdic en parelles i en equip. 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.

BALL DE SALÓ primer nivell

Ball de parelles, es compon de diversos balls, per exemple:

Cha cha cha, Rumba bolero, Vals anglès, Vals vienes, Samba, Blues, Pasodoble, també es poden incloure balls llatins com Salsa, Merengue i Bachata.

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 DE SALÓ * CEIP Pràctiques
Dijous.....19:00-20:00

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

IOGA CEIP Pràctiques
Dilluns i Dimecres.....18:00-18:50

Dimarts i Dijous.....17:30-18:30

GIMNÀSTICA. IES Josep M.Llompart
Dimarts i Dijous.....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

* Nova activitat. S'han d'inscriure per parelles.

INFORMACIÓ i INSCRIPCIONS

Del 16 al 20 de setembre

Horari:

Dimarts, Dimecres i Divendres de 10 a 12h

Dilluns i Dijous de 17 a 19h

Antics alumnes: Fer ingrés directament al compte bancari.

Enviar el justificant del pagament al WhatsApp de la monitora, indicant **Nom i Llinatges i Activitat**

Nous alumnes: Inscriure-se presencialment a l'Oficina de l'associació (CEPA Camp Rodó), o Enviant un correu indicant: **Nom i Llinatges i Activitat(s)**, i, una vegada confirmada la plaça, fer el pagament

NOU Compte bancari: CAIXA COLONYA
IBAN: ES97 2056 0007 8121 3304 0820

PREU TRIMESTRAL

60€ 2 hores1a activitat

50€ 2 horesa partir de la 2a activitat

30€ 1 hora

associacio.alumnes.camprodo@gmail.com

C. Pedagóg Joan Capó, s/n 07010

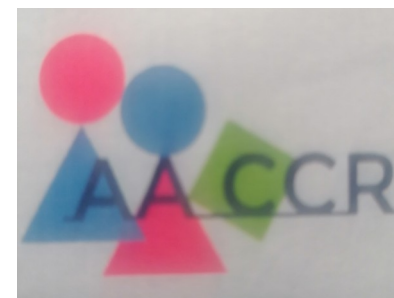


Alumnes CEPA Camp Rodó

ASSOCIACIÓ

D'ALUMNES

CEPA CAMP RODÓ



CURS 2024-25