

Vols gaudir de l'esport i vetllar per la teva salut?

El **Club Poliesportiu Flaça** i **TOT UN MÓN** t'ofereix unes activitats dirigides setmanals durant aquesta **Temporada 2018/19** per ajudar-te a posar en forma divertint-te i desconnectant del dia a dia amb l'ajuda dels nostres tècnics.



COS I MENT

PILATES

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental, que uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental. El mètode Pilates s'ha convertit en un referent per a l'entrenament del cos i de la ment. El mètode Pilates pot ajudar en la relaxació i el control de l'estrès, a més d'altres considerables beneficis físics.



EXERCITACIÓ CARDIOVASCULAR

SPINNING

Entrenament cardiovascular amb diferents objectius, en el qual es treballa a sobre d'una bicicleta estàtica, amb música i simulant recorreguts reals.



BALANCE

Reconeguda mundialment com la millor classe "cos i ment" BALANCE és un programa d'entrenament que combina disciplines orientals tradicionals com el loga i el tai chi, amb nous i populars mètodes com pilates, i stretching,...

Millora la flexibilitat, tonifica i enforteix, proporciona major rang de moviment, afavoreix l'equilibri entre cos i ment, sensació de benestar durant i després de la classe

I també t'ofereim durant aquesta **Temporada 2018/19** entrenaments i assessorament tècnics personalitzats, ja siguin individualitzats i/o en grups reduïts, amb els que podràs aconseguir els teus objectius ràpidament.

Informa't dels diferents horaris i preus amb els tècnics de referència de **TOT UN MÓN**.



ESTIRAMENTS

Aquest tipus d'entrenament, és un complement perfecte, destinat a millorar la flexibilitat del cos mitjançant exercicis suaus i series d'estiraments.

S'incorpora diferents exercicis de relaxació per aconseguir treballar cos i ment.

Va destinat a tot tipus d'usuaris.



ENTRENAMENTS PERSONALS

ENTRENAMENT PERSONAL

Aprenderàs a executar correctament cada exercici, podràs muscular i definir el teu cos i perdràs els quilos que et sobren. Milloraràs progressivament i constantment i podràs entrenar-te per practicar un esport concret.

Si es tracta de recuperar-se d'una lesió, o de persones amb patologies específiques, l'entrenador personal garanteix un nivell d'atenció i dedicació superior a qualsevol altre tipus d'entrenament, seguint les indicacions que l'especialista t'hagi recomanat.

En el cas d'esportistes d'alt nivell, l'entrenador personal pot planificar-ne el treball a curt, mitjà i

llarg termini per assegurar que tingui la màxima forma física quan ho requereixin.

ENTRENAMENT PERSONAL EXPRESS







Prova les sessions individuals o en petit grup d'Entrenament personal Express: 30 minuts per optimitzar el temps sense deixar de cuidar-nos.

Per posar-se en forma, recomanem provar activitats dels diferents grups, per això t'ofereim unes **Jornades de Portes Obertes** el **dimecres 26 i el dijous 27 de setembre** per a què puguis provar i escollir les que necessitis amb l'ajuda i assessorament dels nostres tècnics.

CALENDARI I HORARIS Activitats Dirigides

CALENDARI I HORARIS Temporada 2018-19

De l'1 d'octubre del 2018 al 28 de juny del 2019

Inici	Fi	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
18.30h	19.30h			BALANCE 	
19.30h	20.30h	PILATES Intermediate 		ESTIRAMENTS 	PILATES Advanced 
20.30h	21.30h		SPINNING 		SPINNING 

PREUS I TARIFES Activitats Dirigides

PREUS I TARIFES Activitats dirigides Temporada 2018-19

Preu Matrícula: **25€/any** (la matrícula és gratuïta per els/les socis/es del Club Poliesportiu Flaça)

	MENSUAL	TRIMESTRAL	SEMESTRAL	TOTA LA TEMPORADA
--	---------	------------	-----------	-------------------

Preu 1 Sessió Setmanal:	21€	58€	116€	169€
-------------------------	------------	------------	-------------	-------------

Preu 2 Sessions Setmanals:	29€	82€	164€	241€
----------------------------	------------	------------	-------------	-------------

Preu 3 Sessions Setmanals:	33€	94€	188€	277€
----------------------------	------------	------------	-------------	-------------

Preu 4 Sessions Setmanals:	35€	100€	200€	295€
----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------

Preu totes les sessions:	37€	95€	195€	290€
--------------------------	------------	------------	-------------	-------------

En el procés d'inscripció sols s'ha de seleccionar el nombre de sessions setmanals (aquestes podran ser flexibles en activitats i dies, segons la teva disponibilitat i/o necessitat a la setmana, fins omplir el número màxim d'alumnes per classe spinning 20 persones, altres activitats 25 persones).

Pels preus i tarifes dels entrenaments i assessoraments personals individuals o en grup reduït informa't dels diferents horaris i preus amb els tècnics de referència de **TOT UN MÓN**.

Horari d'atenció al públic: presencial Divendres de 09.00 a 13.00 hores, telefònicament, Dimarts i Divendres de 10.00 a 13.00 hores, fora d'aquest horari contactar per correu electrònic (totunmonx3@gmail.com) respondrem el més ràpidament possible, o deixar un WhatsApp al telèfon 611499161.