

Amb l'objectiu de promocionar l'activitat física en les persones, el Servei d'Esports ofereix un seguit d'activitats orientades a mantenir i millorar la condició física, combinant diferents exercicis per millorar la resistència cardiovascular, la tonificació i resistència muscular, i sempre adaptant el treball i la intensitat de l'esforç al grup de persones que estiguin realitzant l'activitat. Totes les activitats van adreçades a dones i homes de 18 a 65 anys.

Quasi totes les activitats es realitzen acompanyades amb música i amb material divers, i de les activitats que s'ofereixen en aquest gimnàs, pots trobar-ne més informació en la definició de cada activitat o trucant al Servei d'Esports de l'Ajuntament de Badalona.

Dades de contacte:

C/ Rossini – c/ Mendelson

esports@badalona.cat

Telèfon: 93 483 26 00

ACTIVITATS	DIES	HORARIS
A-Cardio	Dimarts	09.30 a 10.30 h
Gimsuau PAFES	Dimarts Dijous	10.30 a 11.30 h
Ritmes llatins	Dilluns	19.30 a 20.30 h
Zumba	Dimarts	19.30 a 20.30 h
Zumba	Dimecres	18.30 a 19.30 h
Zumba	Dimecres	19.45 a 20.45 h
Ritmes llatins	Dilluns	19.30 a 20.30 h
Zumba	Dimecres	19.45 a 20.45 h
Tonificació	Dilluns	18.30 a 19.30 h
Zumba	Dimecres	
A-Cardio	Dimarts	18.30 a 19.30 h
Tonificació	Dijous	
Zumba	Dimarts	19.30 a 20.30 h
Ritmes llatins nivell avançat	Dijous	
Fitness matí	Dilluns a divendres	10.00 a 14.00 h
Fitness tarda	Dilluns a divendres	17.30 a 22.30 h
Fitness matí	Dilluns a divendres	10.00 a 14.00 h
Fitness tarda		17.30 a 22.30 h
Combinat activitats dirigides + Fitness	Dilluns a divendres	Tardes
Combinat activitats dirigides + Fitness	Dilluns a divendres	Matins i tardes

Ritmes llatins nivell avançat	Dijous	19.30 a 20.30 h
-------------------------------	--------	-----------------

DEFINICIONS DE LES ACTIVITATS:

A-Cardio: Activitat cardiovascular realitzada amb la combinació de diferents estils i ritmes musicals, incorporant coreografies adaptades al nivell dels usuaris amb al i baix impacte.

Ritmes llatins nivell avançat És una activitat física que combina els beneficis de l'exercici cardiovascular amb la pràctica de diferents ritmes com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, batxata i samba... Aquesta activitat està adreçada a persones que ja tinguin nocions avançades sobre la tècnica dels diferents estils de ball, per tant, és treballarà a partir d'uns aprenentatges ja adquirits.

Gimsuau PAFES: El programa PAFES és un gimsuau adreçat a persones que reben una prescripció d'activitat física per part del seu professional de salut o esports.

L'activitat física ajuda a disminuir o eliminar molèsties o tensions originades per hàbits posturals inadequats, per estats d'estrès o per lesions en les quals el metge fa una recomanació explícita al respecte. Mitjançant els: estiraments, tensió muscular, relaxació, atenció al moviment, atenció a la respiració, a la col·locació corporal, etc.

Tonificació: Activitat física que combina la tonificació muscular de tot el cos (tronc superior i inferior), amb un treball cardiovascular acompanyat amb música. El treball es desenvolupa amb tota mena de material (pals, gomes, pilotes...) i es finalitzà amb exercicis d'estiraments i relaxació.

Zumba: És una disciplina de fitness en la que es combina ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton i samba, i una sèrie d'exercicis aeròbics. L'activitat està enfocada a la millora de la coordinació i la condició física, i dóna benestar al cos.

Ritmes llatins: És una activitat física que combina els beneficis de l'exercici cardiovascular amb la pràctica de diferents ritmes com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, batxata i samba...

Fitness: Espai dotat de diferents aparells per treballar la musculatura de tot el cos, en la que es treballa de forma individual i amb l'assessorament puntual del tècnic de la sala.

Combinat activitats dirigides + fitness: Amb aquesta activitat l'usuari podrà fer ús de les diferents activitats dirigides i de la sala de fitness, pel matí i/o per la tarda, segons l'opció escollida.