



**GIMNÀS POLIESPORTIU MUNICIPAL**



**MILLORA DE LA CONDICIÓ FÍSICA**

**Pilates**

Mètode que ensenya a ser conscients de la respiració i de l'alineació de la columna, alhora de realitzar els exercicis. Es centra en enfortir tots els músculs i sobretot abdominals, lumbar, adductors, glutis... tenint en compte la seva posició alhora d'executar-los, ajuden a mantenir l'equilibri del cos i de la columna vertebral. La durada de la sessió és d' 1 hora.

**Dilluns - Dimecres - Divendres**

**9,30 h**

**Dimarts - Dijous**

**15,30 h**

**17,30 h**

**PREU CURSET ( 4 Setmanes )**

Abonat Piscina +  
Poliesportiu

Abonat Piscina o  
Poliesportiu

**No Abonat**

**2 dies / setmana**

**7,70 €**

**15,80 €**

**31,70 €**

**3 dies / setmana**

**10,70 €**

**20,90 €**

**42,40 €**

**4 dies / setmana**

**12,70€**

**26,00 €**

**50,50 €**

**5 dies / setmana**

**14,80 €**

**27,60 €**

**54,60 €**

**6 dies / setmana**

**16,90 €**

**29,60 €**

**58,20 €**