

Troba el teu TEMPS!

2024 / 2025

14 a 67 anys



En què consisteixen les activitats dels programes?

Programa **Benestar**

ENTRENAMENT EN SUSPENSÍO + MARXA ACTIVA

Exercicis funcionals i globals que es desenvolupen vencent el pes del nostre cos sostingut i guiat per cordes no elàstiques subjectes per un arnès.

GIMNÀSTICA POSTURAL

Activitat física que integra el cos i la ment, millora la postura. Especialment per a persones amb problemes d'esquena.

MARXA ACTIVA

Correr és més que col·locar un peu darrere de l'altre: la postura, sèries, entrenaments específics per a millorar el teu rendiment.

MARXA NÒRDICA

Activitat de resistència que consisteix a caminar amb uns bastons, que aporten major estabilitat al moviment i a més impliquen la part superior del cos.

YOGA

Mètode derivat del Hatha yoga que es caracteritza per moviments vigorosos fusionant postures en sèries fluides.

MUSCULACIÓ

Modela i desenvolupa el teu cos per mitjà d'un entrenament amb pesos i màquines.

PREPARACIÓ FÍSICA

Plans d'entrenament per a la preparació d'oposicions, per a atletes d'alt nivell, participants en carreres populars, etc.

[Aytosagunto.apuntate.online](https://aytosagunto.apuntate.online)



Pavelló José Veral

Gimnàstica Postural

Grupo A Dilluns i dimecres **16:30 h**

Grupo B Dilluns i dimecres **18:30 h**

Grupo C Dilluns i dimecres **20:00 h**

Grupo D Dimarts i dijous **09:30 h**

Grupo E Dimarts i dijous **16:30 h**

Grupo F Dimarts i dijous **19:30 h**

loga

Grupo A Dilluns i dimecres **10:30 h**

Dimarts i dijous **18:30 h**

loga

Grupo R* Dilluns i dimecres **10:30 h**

** Permet acudir a les 2 instal·lacions en horari de matí*

Marxa Nòrdica

Eixida José Veral o des de la platja del Port final del passeig direcció Canet

Grupo A Dilluns i dimecres **9:30 h**

Entrenament en Suspensió
+ **Marxa Activa**

Grupo A Dimarts i dijous **16:30 h**

Grupo A y Grupo B Dilluns i dimecres **17:30 h**

Grupo B Dimarts i dijous **17:30 h**

Casa de la Joventut

Gimnàstica Postural

Grupo J Dilluns i dimecres **18:00 h** · **Grupo K** Dilluns i dimecres **19:00 h** · **Grupo L** Dimarts i dijous **17:00 h** · **Grupo M** Dimarts i dijous **19:00 h**

loga

Grupo J Dilluns i dimecres **16:30 h**

Dimarts i dijous **10:30 h**

loga

Grupo R* Dimarts i dijous **10:30 h**

** Permet acudir a les 2 instal·lacions en horari de matí*

Marxa Nòrdica

Eixida des de el René Marigil

Grupo J Dimarts i dijous **19:00 h**

Poliesportiu Municipal Internuclis

Accés a Sala de Musculació

Dilluns a divendres de **8:30 h a 13.30 h** i de **16:00 h a 22.00 h**

Preparació Física

Grupo A Dilluns, dimarts i dijous **9:30 h**

Grupo B Dilluns, dimecres i dijous **18:00 h**