

PILATES

El treball en grups reduïts del mètode Pilates permet assolir objectius molt més específics per al grup d'una manera més ràpida.

Objectiu: millora de la flexibilitat, la postura, el to muscular i l'equilibri mitjançant la conscienciació i la sustentació de la postura.

PILATES REFORMER (grups de 3 persones)

Horaris: dimarts 7.15 h, dijous 19:30 h o divendres 15.30 h

Lloc: sala 6

Preu: 10 sessions 170 € client/ 185 € no client

INICIACIÓ AL PILATES

Horaris: Dijous 14.15 h (sala 5)

Inici: 30 de setembre

PILATES AVANÇAT

Horaris: dilluns 14.15 (sala 5) o dimecres 19.00h (sala 4)

Inici: 27 i 29 de setembre

DEFENSA PERSONAL

Treball de tècniques d'autodefensa derivades de diferents arts marcial aplicades a situacions reals de la vida diària.

Objectiu: assolir mecanismes defensius davant una situació d'agressió amb un treball d'entrenament cardiovascular i de millora del to muscular.

Horaris: divendres 17.15 h (sala 5)

Inici: 10 de setembre

ESGRIMA

L'esgrima és un esport d'oposició on, mitjançant un implement (espasa, floret o sabre), els esgrimidors i esgrimidores intenten tocar l'adversari sense ser tocats.

Objectiu: aprendre les tècniques bàsiques de l'esgrima: posició de guàrdia, desplaçaments, tècniques d'atac i defensa, i millorar la coordinació i l'agilitat mitjançant assalts d'esgrima.

Horaris: Dimarts 18.30 h (sala 5)

Inici: 7 de setembre

Preu: 50 € al mes client / 55 € al mes no client

CURSOS DiR MARAGALL 2010-2011

Setembre 2010 – Juliol 2011

PILATES
SALSA I RODA CUBANA
BALLS DE SALÓ
SAMBA
TANGO
FLAMENC & SEVILLANES
STRIPDANCE
HIP HOP & DANCE SHOW
DEFENSA PERSONAL
ESGRIMA
TÈCNiques ANTIESTRÈS

HIP- HOP & DANCE SHOW

Dos cursos diferents, dues modalitats dintre de l'Street Dance.

Objectiu: Al curs de Hip-Hop aprendràs les tècniques d'isolacions com el popping i el loking, i d'altres tècniques del New Style. Al Dance Show ballaràs les coreografies dels videoclips més actuals, música dance i house per ballar com una estrella de la música.

Horaris: Hip-Hop: dimarts 21:30 h (sala 5)/ Dance Show: dijous 21:15 h (sala 1)

Inici: 5 i 7 d'octubre respectivament (Demo gratuïta d'ambdós: 30 de setembre)

STRIPDANCE

Curs innovador que fusiona l'stripdance, el cabaret i el ball eròtic. Sensualitat, feminitat, fitness i antiestrès en un sol curs.

Objectiu: desenvolupar la feminitat de la dona, amb moviments i coreografies d'allò més sexis.

Horaris: dimecres 21.15 h (sala 1)

Inici: 6 d'octubre (Demo gratuïta: 29 de setembre)

TÈCNiques ANTISTRÈS

Objectiu: a través de tècniques de relaxació, visualització de l'estrès, meditació i d'altres tècniques corporals, poder afrontar el nostre dia a dia minimitzant els moments d'estrès i ansietat.

Horaris: dimecres 13.15 h (sala 5)

Inici: 8 de setembre

BALLS DE SALÓ

Objectiu: aprendre a ballar en parella els diferents estils dintre dels balls de saló (mambo, salsa, samba, txa-txa-txa, vals, rock and roll, pasdoble...).

Horaris: dimecres 14.15 h (sala 5)

Inici: 6 d'octubre (demo gratuïta: 29 de setembre)

FLAMENC & SEVILLANES

Coneix els diferents estils o "pals" del flamenc i profunditza en el folklore de les sevillanes.

Objectiu: aprendre la tècnica de braços, peus i cos d'aquests balls al ritme de la música, tot potenciant les nostres qualitats físiques bàsiques (força, resistència, flexibilitat i coordinació) i millorant la nostra higiene postural.

Horaris: dimarts 21.15 h (sala 1)

Inici: 5 d'octubre (Demo gratuïta: 28 de setembre)

SALSA I RODA CUBANA

Aprèn a ballar salsa en línia (de forma individual) i en parella amb música llatina.

Objectiu: aprendre els passos bàsics de la salsa per arribar a fer figures més complicades en parella i en grup treballant en roda.

Horaris: dilluns a les 21.15 h (sala 1)

Inici: 4 d'octubre (Demo gratuïta: 27 de setembre)

SAMBA

Traslladat a Brasil amb el ritme d'aquest ball divertit i sensual .

Objectiu: aprendre els passos característics d'aquest ball de forma individual per arribar a fer petites coreografies pròpies del Brasil.

Horaris: dimarts 20.00 h (sala 4)

Inici: 5 d'octubre (Demo gratuïta: 28 de setembre)

TANGO ARGENTÍ

Objectiu: Aprendre, en parella, els passos característics del tango i la milonga argentina

Horaris: dilluns 20.00 h (sala 4)

Inici: 4 d'octubre (Demo gratuïta: 27 de setembre)

* Tots els cursos, menys el d'ESGRIMA i el de PILATES REFORMER tenen un cost de 30 € al mes per a clients DIR, i de 35 € per a no clients.