

ACTIVITATS DIRIGIDES CURS 2017-2018

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:30 - 11:30			IOGA INTEGRAL Aina R.		IOGA INTEGRAL Aina R.
12:00 - 13:00					STRETCH POSTURAL Anahí C.
15:30 - 16:30	IOGA INTEGRAL Aina R.	HIPOSFIT HIPOPRESSIUS-POSTURAL- PILATES Cristina B.	IOGA INTEGRAL Aina R.	HIPOSFIT HIPOPRESSIUS-POSTURAL- PILATES Cristina B.	
18:00 - 19:00	PILATES TERRA MAT Pilar G.		PILATES TERRA MAT Pilar G.		
19:15 - 20:15	HATHA IOGA Vero C.	HIPOSFIT HIPOPRESSIUS-POSTURAL- PILATES Cristina B.	HATHA IOGA Vero C.	HIPOSFIT HIPOPRESSIUS-POSTURAL- PILATES Cristina B.	

INSCRIPCIONS AL 937362296 o ENVIAR CORREU a fisio@fisio.es
Places limitades / grups de 10-12 persones

DESCRIPCIÓ DE LES CLASSES DIRIGIDES

IOGA INTEGRAL

Una sessió que uneix el Hatha loga i el loga Restauratiu per obtenir un efecte terapèutic.

Enfortiràs la musculatura, mobilitzaràs articulacions, afluïxaràs tensions i calmaràs la teva ment. Apta per a tots els nivells, on podràs aprofundir si ja tens coneixements de ioga o podràs seguir i beneficiar-te'n si ets principiant.

Impartida per **Aina Romagosa**, practicant de ioga de fa més de 10 anys. Formada en Hatha loga i loga Restauratiu

STRECH POSTURAL

Classe de baix impacte que combina exercicis de reeducació postural, escola d'esquena i estiraments analítics i globals per tal de corregir la postura i flexibilitzar músculs i tendons. Apta per a totes aquelles persones que pateixen de mal d'esquena, sobrecàrregues musculars, dolors crònics...

Impartida per **Anahí Castilla**, Fisioterapeuta col·legiada. Màster en Fisioteràpia Esportiva i Recuperació a l'Activitat Física.

HIPOSFIT

Classe que engloba 3 disciplines: Gimnàstica Abdominal Hipopressiva (GAH) + Pilates Terapèutic + Reeducació Postural

Amb la combinació d'aquestes 3 disciplines amb la seva besant més terapèutica aconseguirem un treball global del cos, millorant el to del sòl pelvià, reforçant musculatura i corregir postures que ens puguin ocasionar dèficits. Classe dirigida a tots els públics i nivells.

Impartida per **Cristina Barbero**, Fisioterapeuta col·legiada. Especialitzada en Fisioteràpia del sòl pelvià i Fisioteràpia de les Arts Escèniques.

PILATES TERRA – MAT

Una classe dinàmica que inclou treballs de força, control mental, estabilitat central (core), respiració i relaxació. Millora l'estabilitat del cos, augmenta la força muscular, millora la flexibilitat i augmenta la consciència corporal.

Impartida per **Pilar Gutés**, mestre d'Educació Física. Triatleta. Professora de Pilates amb el curs impartit a Peack Pilates de Mat I i Reformer examinada per la peack Trainer Rocio Carceles. També amb curs de pilates per a poblacions especials. Apte per a tot els nivells.

HATHA IOGA

Es el loga que dona salut al cos i a la ment. El Hatha loga busca l'equilibri postural, energètic i mental. A partir d'estirar el cos, mobilitzar-lo, fer conscient les diferents tensions, podem destensar, modificar, i sentir el cos d'una altra forma: més lleuger, destensat i relaxat.

Les classes sempre constaran d'escalfament, postures (Asanes), respiració i relaxació. Apte per a tots els nivells.

Impartida per **Vero Cobos**, professora de loga des de 2007, fa classes a adults i està especialitzada en loga per nens.



TARIFES CURS 2017-2018

1 dia setmana 37€/mes

2 dies setmana 56€/mes (mateixa activitat i mateixa franja horària)

1 hora activitat 12€ (demander disponibilitat dia/hora/activitat)

Val 5 classes 50€ (demander disponibilitat dia/hora/activitat)

Classe individual 45€

En el cas de voler 2 dies setmana de diferent activitat s'ha de consultar disponibilitat al centre (937362296 ó fisio@fisio.es)

NORMATIVA

1. Omplir el full d'inscripció i enviar per correu electrònic a fisio@fisio.es o portar-lo a la recepció del centre
2. **Inici** de classes el 25 de Setembre de 2017 i **finalització** el 27 de Juliol 2017 (ambdós inclosos).
3. La primera mensualitat es farà en **efectiva** al moment de fer la inscripció, la resta de quotes es domiciliaran a partir del dia 5 de cada mes. (Primera mensualitat a pagar OCTUBRE 2017, del 25 al 29 de Setembre serà de prova pels inscrits ja al més d'Octubre)
4. En cas de **baixa** de les activitats, l'alumne/a ho comunicarà al centre abans del dia 25 del mes anterior a la baixa (via correu electrònic a fisio@fisio.es o a la recepció del centre).
5. Les **faltes d'assistència** a classe, no impliquen modificacions en l'import de la quota.
Es podrà recuperar la classe en un altre disciplina dins la mateixa setmana sempre i quan s'hagi avisat amb un mínim de **24h** d'antelació i hi **hagi lloc** en la classe escollida.
6. L'alumne/a comunicarà al/la monitora, qualsevol limitació física o dolència que s'hagi de tenir en compte pel correcte desenvolupament de l'activitat.
7. Els grups seran mínim 5 persones i màxim de 12 (si el grup no arriba a 5 inscrits **s'anul·larà** aquella activitat).
8. Classes per adults a partir de 18 anys.

Gràcies per la vostra col·laboració
Us desitgem un bon curs!



FULL D'INSCRIPCIÓ

Omplir totes les dades i portar a la recepció del centre per tal de fer el pagament de la primera quota i fer efectiva la inscripció.
La Fitxa d'inscripció es podrà enviar per correu electrònic a fisio@fisio.es per tal de reservar plaça, però només es farà efectiva en el moment que es faci el pagament de la primera quota al Centre.

NOM I GOGNOMS			
DATA DE NAIXEMENT			
ADREÇA	Carrer:		
	Codi Postal:	Ciutat:	
TELÈFON	Fix	Mòbil	
CORREU ELECTRÒNIC (majúscules)			
DADES BANCÀRIES	Nom Titular: DNI Titular: CODI IBAN: ES _____ IBAN ENTITAT OFICINA DC NUMERO DE COMPTE		

GRUP ESCOLLIT 1 dia <input type="checkbox"/> 2 dies <input type="checkbox"/>	Dies:	Horari:	Activitat:
---	-------	---------	------------

IMPORT PAGAT PRIMERA QUOTA (casella a omplir pel centre) Mes:	Segell de Fisiosalut
---	----------------------

He llegit i accepto les normes i condicions per a les classes dirigides del curs 2017-18

Nom, data i firma:

Marcar amb una X la franja horària i l'activitat escollida

ACTIVITAT	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
IOGA INTEGRAL 10:30 Dimecres i/o divendres					
IOGA INTEGRAL 15:30 Dilluns i/o dimecres					
STRECH POSTURAL 12:00 Divendres					
HIPOSFIT 15:30 Dimarts i/o dijous					
HIPOSFIT 19:15 Dimarts i/o dijous					
PILATES MAT 18:00 Dilluns i/o dimecres					
HATHA IOGA 19:15 Dilluns i/o dimecres					

IMPORT PAGAT PRIMERA QUOTA
(casella a omplir pel centre)
MES:

Segell de Fisiosalut

He llegit i accepto les normes i condicions per a les classes dirigides del curs 2017-18

Nom, data i firma: