

Districte de Sant Martí

Ajuntament de Barcelona



C/ Pallars 277 - 08005 Barcelona
Tel. 933 086 095
Fax. 933 071 004
canfelipa@canfelipa.com
www.canfelipa.com

El teu moment del dia!

Can Felipa
centre esportiu municipal

Descripció **A**ctivitats **D**irigides



Can Felipa
centre esportiu municipal
El teu moment del dia!

ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

INDICADES PER A REDUIR EL GREIX CORPORAL, I QUE TENEN COM A OBJECTIU LA MILLORA DELS SISTEMES CARDIOVASCULAR I RESPIRATORI.

AERÒBIC: SESSIÓ COREOGRAFIADA AMB MOVIMENTS D'ALT I BAIX IMPACTE QUE ES REALITZA SEGUINT EL RITME DE LA MÚSICA.

STEP: COREOGRAFIA D'EXERCICIS AMB SUPORT MUSICAL, REALITZADA MITJANÇANT UN STEP. ENFOCADA PRINCIPALMENT AL TREBALL DE CAMES I GLUTIS.

FITBOX: SESSIÓ AERÒBICA INTENSA QUE COMBINA MOVIMENTS D'ARTS MARCIALS AMB EXERCICIS ABDOMINALS AL RITME DE LA MÚSICA.



ACTIVITATS DE TREBALL MUSCULAR

ACTIVITATS DISSENYADES PER A TONIFICAR LA MUSCULATURA DEL COS, ENTRENANT LA FORÇA I LA RESISTÈNCIA.

POWER PUMP: SESSIÓ COREOGRAFIADA ON ES TREBALLA LA RESISTÈNCIA I LA FORÇA MUSCULAR DEL COS UTILITZANT UNA BARRA I DISCOS, ADEQUANT LA CLASSE AL NIVELL DE CADA PERSONA.

ABD 30': SESSIÓ DE TREBALL LOCALITZAT DE LA ZONA MITJA, ON S'EXERCITA LA MUSCULATURA ABDOMINAL I LUMBAR.

GAC: ACTIVITAT DE TREBALL LOCALITZAT AL RITME DE LA MÚSICA. ESTÀ DESTINADA A TONIFICAR I DEFINIR ELS GLUTIS, ELS ABDOMINALS I LES CAMES.

GC 30': ACTIVITAT QUE TONIFICA I REAFIRMA ELS GLUTIS I LES CAMES AL RITME DE LA MÚSICA EN UNA CLASSE DE 30MIN.

TONIFICACIÓ: SESSIÓ DEDICADA A MILLORAR EL TO MUSCULAR DEL COS MITJANÇANT EXERCICIS FÀCILS I SEGURS UTILITZANT MATERIAL MOLT DIVERS.

C.F - CONDICIONAMENT FÍSIC: ACTIVITAT DESTINADA A LA MILLORA MATERIAL I DE LA CONDICIÓ FÍSICA MITJANÇANT LA VARIETAT DE MATERIAL I D'EXERCICIS.

FITMATER: SESSIÓ DEDICADA ESPECIALMENT PER A MANTENIR, PREPARAR I POSAR EL COS EN FORMA DURANT I DESPRÉS DE L'EMBARÀS.



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

ACTIVITATS EN EL MEDI AQUÀTIC DESTINADES A LA MILLORA DEL TO MUSCULAR, L'ELASTICITAT, LA CAPACITAT CARDIOVASCULAR I LA PULMONAR. LES SESSIONS VAN ADREÇADES A TOTHOM, JA QUE EL MEDI AQUÀTIC PERMET UN TREBALL SENSE IMPACTE I AMB RESISTÈNCIA.

TBA - AQUAGIM+60: CLASSE D'EXERCICIS QUE ES REALITZEN A LA PISCINA PETITA AL RITME DE LA MÚSICA.

AQUADEEP: SESSIÓ D'EXERCICIS DE DIFERENTS INTENSITATS, QUE ES REALITZEN A LA PISCINA FONDA AL RITME DE LA MÚSICA.

AQUAMATER: SESSIONS ADREÇADES A DONES EMBARASSADES. ES TREBALLA LA CONDICIÓ FÍSICA EN GENERAL AMB L'OBJECTIU DE FER MÉS SUAUS DE L'EMBARÀS.



ACTIVITATS MITXES

ACTIVITATS QUE COMBINEN EL TREBALL CARDIOVASCULAR AMB LA TONIFICACIÓ I LA FORÇA MUSCULAR.

AEROTONO: SESSIÓ ON ES REALITZEN SENZILLES I INTENSES COREOGRAFIES D'STEP O AERÒBIC, COMBINADES AMB EXERCICIS DE TONIFICACIÓ DELS PRINCIPALS GRUPS MUSCULARS.

SPINNING: ACTIVITAT MUSICAL QUE ES REALITZA EN UNA BICICLETA ESTÀTICA. DIRIGIDA PER UN INSTRUCTOR QUE MARCA LA CADÈNCIA I LA INTENSITAT DEL PEDALEIG.

ACTIVITATS DOLCES MENT I COS

ACTIVITATS DESTINADES A MILLORAR LA FLEXIBILITAT, LA COL·LOCACIÓ POSTURAL, LA FORMA FÍSICA I LA QUALITAT DE VIDA.

PILATES: SISTEMA D'ENTRENAMENT BASAT EN LA CONCENTRACIÓ, LA FLUÏDESA DEL MOVIMENT, LA PRECISIÓ I LA RESPIRACIÓ. ACTIVITAT QUE PERMET UNA MILLORA POSTURAL I DEL TO MUSCULAR.

STRETCHING: SESSIÓ D'ESTIRAMENTS ESTÀTICS, SUAUS I PROGRESSIUS, QUE MILLOREN LA FLEXIBILITAT I L'ELASTICITAT. AJUDA A PREVENIR LESIONS I MOLÈSTIES MUSCULARS.

IOGA: SESSIÓ FÍSIC-MENTAL QUE MILLORA LA FLEXIBILITAT, CAPACITAT D'EQUILIBRI FÍSIC, EMOCIONAL I MENTAL, I LA RESPIRACIÓ MITJANÇANT POSTURES I TÈCNiques DE RELAXACIÓ.

IOGA ESPORTIU: MODALITAT DE IOGA MÉS ACTIU I DINÀMIC QUE COMBINA EXERCICIS DE FLEXIBILITAT I ELASTICITAT AMB ALTRES DE CARÀCTER TONIFICANT.

TAI-TXI: ACTIVITAT QUE COMBINA MOVIMENTS PAUSATS, SUAUS I COORDINATS, AMB TÈCNiques DE RESPIRACIÓ I AUTOCONTROL. MILLORA EL SISTEMA NERVIÓS, I L'ESTAT FÍSIC I MENTAL.

TXI-KUNG: ANOMENAT EL IOGA XINÈS, ENGLOBA EXERCICIS CORPORALS, ESTIRAMENTS, RESPIRACIÓ I CONCENTRACIÓ MENTAL. ÉS UN MÈTODE DE CURACIÓ INTEGRAL COS-MENT.

TOT ESQUENA: SESSIÓ QUE COMBINA EL TREBALL DE TONIFICACIÓ, EL REFORÇ DE L'ESQUENA I TOTA LA MUSCULATURA IMPLICADA (LUMBAR I ABDOMINAL), AMB EXERCICIS D'ELASTICITAT I FLEXIBILITAT. MOLT INDICAT PER A PROBLEMES D'ESQUENA.



ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN

SESSIONS ESPECIALMENT DISSENYADES PER A PERSONES MAJORS DE 60 ANYS, LES QUALS INCLOUEN:

- **CONDICIONAMENT FÍSIC + 60 (C.F.+60)**

- **FORMA TOTAL + 60 (F.TOTAL+60)**

- **TONIFICACIÓ + 60**

ESTAN DESTINADES A MILLORAR LA SALUT I LA CONDICIÓ FÍSICA OBTENINT AIXÍ UNA ALTA QUALITAT DE VIDA.

IMPORTANT: CONSULTAR AL MONITOR QUALSEVOL PATOLOGIA O PROBLEMA FÍSIC QUE IMPEDEIXI REALITZAR ALGUN MOVIMENT O ACTIVITAT.



A CAN FELIPA TREBALLEM PROFESSIONALS DEL FITNESS CAPACITATS PER A ORIENTAR I ACONSEGUIR ELS SEUS OBJECTIUS.

EL NOSTRE SERVEI MÈDIC ELS AJUDARÀ A ESCOLLIR LES ACTIVITATS MÉS ADEQUADES AL SEU ESTAT FÍSIC PER A EVITAR POSSIBLES LESIONS POSTERIORES.

POSIN-SE EN MANS DELS NOSTRES PROFESSIONALS!