

PROGRAMA MUNICIPAL D'ACTIVITAT FÍSICA

OBJECTIU

El programa Municipal d'Activitat Física té per objectiu impulsar l'activitat física saludable entre la població de totes les edats, tot oferint un ventall d'activitats que facilitin l'adopció progressiva d'estils de vida saludables.

Per aconseguir una millora de la forma física són necessàries la constància i la regularitat, però també és important trobar aquella activitat que motivi i s'adapti millor a les característiques de cada persona. La nostra proposta ofereix tot tipus d'oportunitats per mantenir-vos actius; només cal descobrir-les i aprofitar-les.

PROGRAMA

Escola d'ESQUENA

Activitat on es combinen diverses tècniques de col·locació postural, estiraments i relaxació amb l'objectiu de reduir dolors, millorar l'aspecte físic i la salut de la nostra esquena. **Intensitat Baixa.**

HIPOPRESSIUS

Exercicis posturals rítmics, seqüencials i repetitius, amb efectes sobre diferents sistemes que busca aconseguir la disminució de la pressió intraabdominal a nivell toràcic, abdominal i pèlvic. **Intensitat Baixa.**

AQUAGYM

Activitat Física que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics en el medi aquàtic, amb un suport musical, que adapta el treball físic al medi aquàtic, amb l'avantatge de la ingravidesa. **Intensitat Suau.**

E. FUNCIONAL

L'Entrenament Funcional busca treballar els músculs mitjançant una rutina focalitzada per a cada persona en concret en funció de les seves característiques. **Intensitat Suau.**

GAC

Glutis, Abdominals i Cames. Conjunt d'exercicis destinats a l'enfortiment i tonificació d'aquestes tres zones del cos, les més afectades, generalment, per la vida sedentària. **Intensitat Moderada.**

TONO CIRCUIT

Sessió de tonificació muscular basada en la realització d'un circuit amb diferents exercicis de repeticions de caràcter rotatiu i amb descans actiu entre exercicis. **Intensitat Moderada.**

CARDIO TO

Sessió de treball cardiovascular i de tonificació, amb exercicis globals i suport musical, que millora la capacitat cardiorespiratòria, la coordinació i el to muscular. **Intensitat Moderada-Alta.**

HORARIS

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------|---------|---------|--------------|--------------|-----------|
| 10.15 a 11.00 | | AQUAGYM | ESQUENA | | AQUAGYM |
| 19.00 a 19.45 | ESQUENA | GAC | HIPOPRESSIUS | E. FUNCIONAL | CARDIO TO |
| 20.00 a 20.45 | | | AQUAGYM | TONO CIRCUIT | |

PREUS

| | AQUAGYM | | | ACTIVITATS DE SALA | | |
|----------|----------|------------|------------|--------------------|------------|------------|
| | 1 SESSIÓ | 2 SESSIONS | 3 SESSIONS | 1 SESSIÓ | 2 SESSIONS | 3 SESSIONS |
| Socis | 14,30 € | 23,00 € | 36,70 € | 15,00 € | 25,00 € | 35,00 € |
| No Socis | 28,60 € | 46,00 € | 73,00 € | 25,00 € | 40,00 € | 60,00 € |

Ajuntament
d'Anglès 

 Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona