

CURSETS DEL SEM CAN BANÚS

NATACIÓ NADONS

Curs per a nadons d'entre 4 i 24 mesos, amb acompanyament dels pares. Sessions de 30' per habitar al nadó a les condicions del medi aquàtic i fomentar la interacció entre nadons.

NATACIÓ INFANTS

Curs de natació per nens/es de 2 anys fins als 16. Aprenentatge dels principis bàsics de la natació i iniciació en els estils més elementals fins a la tècnica d'estils i perfeccionament. Introducció al salvament aquàtic, al waterpolo i a la natació sincronitzada.

A la Piscina del SEM, els infants s'engloben en els grups següents: Estrelles de mar, Caballets de mar, Sardines, Taurons, Dofins i Sirenes i Tritons. L'assignació de grup va en funció dels objectius d'aprenentatge i de l'autonomia a l'aigua de l'infant.

NATACIÓ ADULTS

Curs de natació per joves i adults a partir dels 17 anys. Cursos per nivells, des de la iniciació fins al desenvolupament d'habilitats i de treball de la tècnica d'estils.

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Iniciació a les tècniques dels diferents aparells de la gimnàstica artística (terra, barra d'equilibri, poltre i minitramp). Hi ha dos nivells: un per a nens i nenes entre 5 i 9 anys i un altre entre 10 i 16 anys.

ACTIVITATS DIRIGIDES DEL SEM CAN BANÚS

TREBALL CARDIOVASCULAR

AQUAGYM

Activitat dirigida dins del medi aquàtic molt beneficiosa per a les articulacions i ossos que millora i manté la condició física general a través de l'exercici aeròbic.

BALL EN LÍNIA

Activitat per aprendre tots els ritmes de ball sense parella i amb les coreografies internacionals més actuals. I a la vegada, fer exercici millorant l'agilitat, la flexibilitat i la postura corporal d'una manera elegant, fàcil i divertida.

DANCE TONO

Classe que combina el treball cardiovascular amb la tonificació mitjançant passos coreografiats.

STEPS TONO

Combinació de passos coreografiats utilitzant una plataforma de baixa alçada amb l'objectiu de realitzar un treball cardiovascular.

ZUMBA TONO

Barreja de ritmes llatins: salsa, merengue, flamenc, cúmbia, bachata, reggaetón... Exercicis aeròbics i de tonificació que aporten infinitat de beneficis.

TREBALL MUSCULAR, FORÇA – RESISTÈNCIA

GAC

Activitat de tonificació muscular on treballem, de forma específica, els grups musculars de glutis, abdominals i cames en sessions de 30' o 60'.

BODYPUMP

Enforteix, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos a través de la combinació de diferents tècniques de musculació i entrenament funcional que produeixen una millora de la postura corporal.

TREBALL CARDIOVASCULAR I MUSCULAR, (FORÇA – RESISTÈNCIA)

TREBALL FUNCIONAL

Sessió única d'entrenament on s'integren l'exercici aeròbic per mantenir el cos en forma, el treball de força-resistència muscular, estiraments, mobilitat articular i equilibri a través de moviments molt simples.

SALUT, TREBALL POSTURAL, MENT I COS...

MATRONATACIÓ

Curs de matronatació per a dones embarassades. Curs d'un dia a la setmana. Ajuda amb la retenció de líquids, la preparació dels músculs i alleugera la sobrecàrrega que suposa.

Ioga

Essencialment, aquesta activitat afavoreix la salut, equilibra la ment i proporciona pau amb un mateix, ajudant-nos a comprendre la nostra ment i augmentant el coneixement del nostre cos.

PILATES

Mètode d'entrenament que desenvolupa el cos - ment de manera equilibrada, corregeix les males postures i restitueix la vitalitat. Treballa la musculatura profunda allargant els músculs, definint-los i reforçant-los.

CORE-STRETCHING

Conjunt d'exercicis i moviments per millorar l'habilitat que els subjectes tenim per a realitzar les activitats diàries i esportives amb major eficàcia i eficiència.