

ACTIVITATS ADULTS CURS 2018-2019
AMPA ESCOLA ROCAPREVERA
(horari tardes i vespres)

Juny del 2018

TXIKUNG

El TxiKung o Qi Gong és una teràpia medicinal d'origen Xinès basada per suaus moviments físics, exercicis respiratoris i concentració mental. Ajuda a eliminar tensions i estrés aportant salut i vitalitat

ZUMBA

Activitat que combina exercicis de tonificació i coordinació amb passos de balls llatins amb un estil alegre i divertit.

RODA CUBANA (SALSA)

Amb parella o sense. Ball social en formació circular que es caracteritza pels canvis de parella constants sense deixar de ballar passos i figures de salsa.

IOGA INTEGRAL

Vine a calmar la ment, relaxar el cos, augmentar la força i millorar la flexibilitat evitant dolors musculars a través d'un loga actiu i dinàmic, amb sessions intenses que combinen assanes, respiració i relaxació.

HIPOPRESSIUS

Exercici postural en el qual es treballa el control de la respiració i de la musculatura de l'abdomen, sense augmentar la pressió abdominal, aconseguint molt bons resultats en situacions de incontinència urinària, disfuncions sexuals, post part, hèrnies entre altres

NATURAL TRAINING

Adaptat per tots els nivells. Entrenament funcional global, amb component aeròbic i entrenaments d'alta intensitat (HIIT), treballem totes les capacitats físiques, coordinació, agilitat, equilibri, velocitat, treball cardiovascular i de força.

ENGLISH FOR PARENTS

English for parents són sessions d'anglès específiques per a pares i mares que tenen com a finalitat poder refrescar i guanyar una mica de confiança en la utilització de l'anglès. L'objectiu és fomentar la participació dels pares en l'ús de l'anglès per també poder-lo posar en pràctica i compartir amb els seus fills. La proposta setmanal d'horaris tarda i vespres és per evitar grups molt nombrosos el mateix dia i hora, i d'aquesta manera millorar la qualitat de l'activitat. Per tirar endavant l'horari escollit i haurà d'haver un mínim d'inscrits necessaris.

IMPORTANT:

Per formalitzar les inscripcions empleneu el full d'inscripció a secretaria abans del 21 de setembre de 2018. El registre i acceptació d'inscripcions serà per rigorós ordre d'arribada fins que es completin les places que són limitades per cadascuna de les activitats.

Les activitats s'iniciaran el 1 d'octubre del 2018 i seguiran el calendari escolar. L'AMPA es reserva el dret de d'anul·lar aquelles activitats amb un nombre d'inscripcions inferior al mínim necessari i de variar la composició dels grups per necessitats d'organització. L'AMPA avisarà sempre dels canvis i anul·lacions anticipadament i oferirà alternatives. . El cobrament de les activitats serà trimestral excepte Natural Training i English for parents que seran mensuals i durant el curs només s'acceptaran altes/baixes/canvis d'activitats a finals de cada trimestre, informades amb antelació de 15 dies.

Per a qualsevol dubte o informació addicional que necessiteu podeu enviar un correu electrònic a : ampa@rocaprevera.cat