



**mac
ROLL**

Contacte:

Silvia Raventós i Gemma Castell

610 78 18 33

silviaraventos@gmail.com



ctnr
clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT

CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT

CAMÍ CRIST TREBALLADOR S/N

08173 BARCELONA

www.ctnsc.org

contacte: sraventos@ctnsc.org

Nova activitat

**mac
ROLL**



mac ROLL



Què és el Mac roll?

És un mètode d'aliniació corporal utilitzant un "roll" de goma que serveix d'eina per fer els exercicis. Activa l'equilibri i posa en funcionament tots els músculs estabilitzadors.

Es fàcil d'utilitzar i extraordinàriament eficaç per activar els músculs centrals profunds, millorar l'equilibri, la postura, i enfortir les extremitats. També és màgic per a l'alliberament miofascial i automassatge.

Que fem a la classe de Mac Roll?

En aquesta sessió treballarem amb exercicis de Pilates, tonificació i estiraments. Durant 50 minuts activarem la musculatura amb la dificultat que implica el roll. També el farem servir com ajuda per estirar diferents parts dels cos i acabarem amb un automassatge per alliberar contractures i activar el reg sanguini.

Classe per a totes les edats i és bó tant per homes com per a dones.



QUINS BENEFICIS APORTA UNA SESSIÓ DE MAC ROLL

Control postural més conscient

Enfortir els abdominals i els músculs de l'esquena.

Fer un treball de tonificació sense impacte i molt controlat.

Millora l'equilibri i la concentració.

Aconseguir més elasticitat.

Benestar i relax



Horaris

L'hora de classe serà el **dilluns de 19.00 a 19.50** (sala 1)

La classe està inclosa amb la quota de Reset-gym, Reset gym or i Reset gym jove.

PREUS PER A NO ABONATS A RESET

Els que no sou del Reset, podeu concertar classes particulars o per grups de 2 o 3 amb horaris convinguts amb les professores.

El preu de les classes particulars és de 39 euros la sessió (soci) 49 euros no soci.

Per grups de 2 o 3 persones 75 euros la sessió (socis) i 85 euros (no socis)