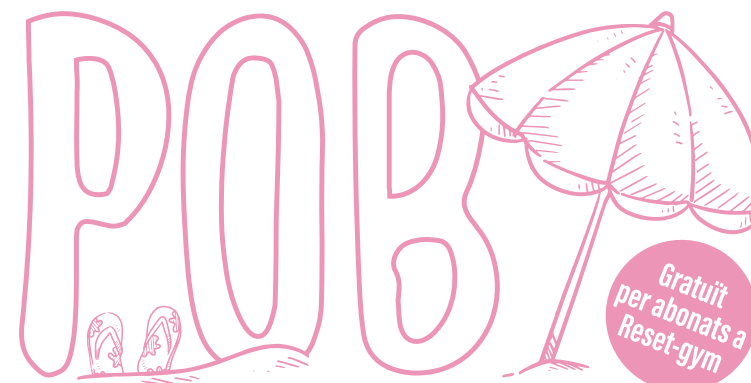


| MAIG  |                            |          |                             |           |          |          |
|---|----------------------------|----------|-----------------------------|-----------|----------|----------|
| Dilluns   | Dimarts                    | Dimecres | Dijous                      | Divendres | Dissabte | Diumenge |
| 21<br>18.00 Hipopressives, tot el que necessites saber<br>19.00 Spinning 800 kcal | 22<br>18.00 Suc a la barra | 23       | 24                          | 25        | 26       | 27       |
| 28<br>14.00 Spinning 800 kcal   | 29                         | 30       | 31<br>18.00 Fit ball platja |           |          |          |

| JUNY  |  |   |   |  |                                  |          |
|---|--|---|---|--|----------------------------------|----------|
| Dilluns   | Dimarts                                | Dimecres  | Dijous  | Divendres                                      | Dissabte                         | Diumenge |
|   |  |   |   | 1  | 2                                | 3        |
| 4<br>9.30 Hipopressives, tot el que necessites saber        | 5<br>19.00 Descobreix el mètode TABATA | 6<br>10.30 Spinning 800 kcal                                | 7<br>12.00 Cuina saludable<br>19.00 Cuina saludable | 8<br>9.30 Tono-estiu'08<br>18.00 Tono-estiu'08 | 9                                | 10       |
| 11<br>15.00 Especial hipopressius<br>18.00 MacRoll veranito | 12<br>18.00 Suc a la barra             | 13  | 14<br>19.00 Disco Dance                             | 15   | 16<br>11.30 Problemes d'esquena? | 17       |
| 18<br>20.00 Deixa't anar                                    | 19<br>18.00 Suc a la barra             | 20<br>15.00 Especial hipopressius<br>18.00 MacRoll veranito | 21<br>18.00 Fit ball platja<br>19.00 Disco Dance    | 22<br>19.00 Personalitza el teu cabàs d'estiu  | 23                               | 24       |
| 25<br>9.30 MacRoll especial glutis, abdominals i core       | 26                                     | 27<br>18.00 Hipopressives, tot el que necessites saber      | 28<br>19.00 Disco Dance                             | 29   | 30                               |          |

| JULIOL   |  |  |  |  |                                  |          |
|--|--|--|--|--|----------------------------------|----------|
| Dilluns  | Dimarts                                  | Dimecres                               | Dijous   | Divendres                                      | Dissabte                         | Diumenge |
| 2  | 3  | 4                                      | 5<br>18.00 Fit ball platja<br>19.00 Disco Dance        | 6<br>9.30 Tono-estiu'08<br>18.00 Tono-estiu'08 | 7                                | 1        |
| 9<br>9.30 MacRoll especial glutis, abdominals i core | 10<br>18.00 Com preparar cremes naturals | 11<br>9.30 Descobreix el mètode TABATA | 12<br>10.30 Hipopressives, tot el que necessites saber | 13   | 14<br>11.30 Problemes d'esquena? | 15       |
| 16<br>15.00 Especial hipopressius                    | 17<br>18.00 Suc a la barra               | 18<br>19.00 MacRoll veranito           | 19<br>14.00 Spinning 800 kcal<br>19.00 Disco Dance     | 20   | 21                               | 22       |
| 23<br>20.00 Deixa't anar                             | 24                                       | 25                                     | 26<br>19.00 Disco Dance                                | 27   | 28                               | 29       |
| 30   | 31                                       |  |  |  |                                  |          |



El millor programa per al teu estiu!

## CLASSES ESPECIALS I TALLERS



## Classes amb la Sílvia:

### Fit ball platja

Si vols passar una hora fent exercici amb la Fit ball (pilota gran) no et perdís aquesta classe. Un munt d'exercicis divertits i que t'ajudaran a estar activa i forta aquest estiu.

Dijous dia 31 de maig a les 18.00  
Dijous dia 21 de juny a les 18.00  
Dijous dia 5 de juliol a les 18.00

### Mac roll veranito

Classe amb moltes sorpreses perquè tothom que tingui el "rulu", o els que vulgueu que us deixem un a l'estiu, pugueu seguir practicant aquesta activitat. No t'ho perdís.

Dilluns dia 11 de juny a les 18.00  
Dimecres dia 18 de juliol a les 19.00

### Deixa't anar

Sabem que a molts de vosaltres us agrada ballar a l'estiu, a les festes, a la "disco" o bé -per què no?-, quan us lleveu un dia de vacances al matí... doncs, no us podeu perdre aquesta sessió d'una hora de música amb un dj. Només fa falta que tingueu ganes de moure el "body" i alliberar toxines!!!

Dilluns dia 18 de juny a les 20.00  
Dilluns dia 23 de juliol a les 20.00

### Suc a la barra

Una sessió de cames intensa, amb exercicis de glutis i abdominals d'alta intensitat treballant a la barra. Un bon treball per a tots aquells a qui us agrada una classe amb bons resultats. I per acabar la classe us donarem un suc natural de fruites. Què més voleu!

Dimarts dia 22 de maig a les 18.00  
Dimarts dia 12 de juny a les 18.00  
Dimarts dia 17 de juliol a les 18.00

## Classes amb l'Adriana:

### Crema calories a tope!

Sessions especials a les seves classes de Spinning XL amb música de l'estiu i molta canya per cremar calories a tope!!

Dilluns i dimecres de juny i juliol a les 20.00

## Classes amb la Neus:

### Spinning 800 kcal

Una classe d'alta intensitat per cremar de 600 a 800 kcal, segons la condició física i la intensitat amb què es treballa sobre la bici estàtica. Atreveix-te!

Dilluns dia 21 de maig a les 19.00  
Dimarts dia 29 de maig a les 14.00  
Dimecres dia 6 de juny a les 10.30  
Dijous dia 19 de juliol a les 14.00

### Hipopressives, tot el que necessites saber!!!

La base dels hipopressius són les tècniques respiratòries i el principi de la reeducació postural. La seva finalitat és obtenir una postura correcta, exercint poca pressió al cos per trobar un major benestar. Una classe distribuïda en dos blocs: Tonificació + Hipopressius. Vine i amplia els teus coneixements!!!!

Dilluns dia 21 de maig a les 18.00  
Dilluns dia 4 de juny a les 9.30  
Dimecres dia 27 de juny a les 18.00  
Dijous dia 12 de juliol a les 10.30

### Descobreix el Mètode TABATA

Ideal per millorar la resistència cardiovascular alliberant testosterona i aconseguint resistència muscular i capacitat anaeròbica. Una classe distreta i diferent, on mitjançant implementes esportius, combinarem jocs individuals o per parelles amb un entrenament intens de curta durada i amb intervals. Hi estàs preparat?

Dimarts dia 5 de juny a les 19.00  
Dimecres dia 11 de juliol a les 9.30

En acabar les dues classes us donarem un programa de 10 exercicis per poder fer a l'estiu. Serà que no us cuidem!!!!!!

## Classes amb la Patricia Bedós:

### Connecta amb el teu estiu des del teu interior

Sessions especials per gaudir de tu, de la teva creativitat i centrar l'atenció en el teu moviment. Vine a sentir la vitalitat i l'alegria del cor que ens convida a l'estiu. Vine a sentir l'estiu dins teu!

Dimarts i dijous de juny i juliol a les 9.30

## Classes amb l'Adela:

### Especial hipopressius

En aquesta sessió treballareu d'una manera diferent els abdominals. Mitjançant el control de la respiració treballareu a nivell intern el "core". Una classe molt bona per tenir un bon concepte del que són els hipopressius.

Dilluns dia 11 de juny a les 15.00  
Dimecres dia 20 de juny a les 15.00  
Dilluns dia 16 de juliol a les 15.00

### Mac Roll especial Glutis, abdominals i core

Durant la classe de Mac roll treballareu a fons tota la part del core i cames. Fareu exercicis específics per estar en forma aquest estiu.

Dilluns dia 25 de juny a les 9.30  
Dilluns dia 9 de juliol a les 9.30

### Tono-estiu'08

Com sempre l'Adela us farà una classe divertida i posarà especial atenció en el treball de cames, glutis i abdominals.

Divendres dia 8 de juny a les 9.30 i a les 18.00  
Divendres dia 6 de juliol a les 9.30 i a les 18.00

## Classes amb el Jaume Motilla:

### Problemes d'esquena?

En aquesta sessió teòrico-pràctica, Jaume ens donarà fórmules pels qui patiu problemes d'esquena. Les males postures i els hàbits incorrectes són factors que contracturen la musculatura de la nostra esquena. Com podem evitar-ho?

Dissabte dia 16 de juny a les 11.30  
Dissabte dia 14 de juliol a les 11.30

## Classes amb el Jesús Llorente:

### Aprèn a moure't amb ritme

En aquestes sessions especials Jesús us ensenyarà coreografies per aprendre a moure el cos amb ritme, gaudir de la música i sentir-te més lliure. Músiques actuals amb coreografies fàcils per ballar a l'estiu.

Dijous de juny i juliol a les 19.00

## Taller Cuina saludable:

A càrrec de Begoña Sánchez, professional de Thermomix, farem una classe de cuina de receptes per a l'estiu: fresques, fàcils, per quan vinguin els convidats a sopar, etc... Una sessió al matí i una altra a la tarda perquè pugueu agafar moltes idees de plats d'estiu.

Dijous dia 7 de juny a les 12.00 i a les 19.00

És imprescindible apuntar-se enviant un correu electrònic a [sraventos@ctnsc.org](mailto:sraventos@ctnsc.org)

## Taller Personalitza el teu cabàs d'estiu:

A càrrec de Sílvia Raventós, aficionada a les manualitats, decorarem un cabàs per anar a la platja amb diferents tècniques. Serà molt fàcil i tindreu un cabàs personalitzat! Podeu portar un cabàs o si voleu li podeu encarregar un a la Sílvia. Preu aprox. 10 €.

Divendres dia 22 de juny a les 19.00

És imprescindible apuntar-se enviant un correu electrònic a [sraventos@ctnsc.org](mailto:sraventos@ctnsc.org)

## Taller Com preparar cremes naturals:

A càrrec de Mónica Aguilar, especialista en cremes fetes amb productes naturals, ens ensenyarà com podem fer les nostres pròpies cremes. Ens portarà mostres de diferents productes i farem una pràctica per confeccionar una crema a mida.

Dimarts dia 10 de juliol a les 18.00

És imprescindible apuntar-se enviant un correu electrònic a [sraventos@ctnsc.org](mailto:sraventos@ctnsc.org)