

Activitats Complementàries

Descobreix la teva passió

CET 10[®]
Maresme

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Descobreix
la teva
passió

Ajuntament de
Barcelona



C/ Pallars 484
08019 Barcelona
Tel. 933 083 553

info@cemmaresme.com
www.cemmaresme.com

[f](#) cem.maresme [i](#) cem_maresme

SALUT

HIPOPRESSIUS

Exercicis que aconseguen una disminució de la pressió a les cavitats toràctica, abdominal i pèlvica, prevenint i millorant els prolapses, la postura i el to muscular.

VINYASA IOGA

Típus de ioga en moviment i postures encadenades on es treballa en profunditat cada postura.

AIGUA

CURS NATACIÓ

Aprén a nedar o millora la teva tècnica amb els nostres cursos per a adults.

AQUA EMBARÀS

Activitat amb exercicis per a embarassades que millora el to muscular, la circulació sanguínia i la respiració, reduint també el dolor lumbar.

BALL

SALSA

La salsa és un conjunt de ritmes afrocaribenys fusionats amb jazz i altres estils.

Preus

PREUS MENSUALS NATACIÓ ADULTS	
GRUPS	PREU
CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT (DI. / Dc.)	52,10 €
CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT (DI. / Dc. / Dv.)	62,25 €
CURS NATACIÓ NIVELL 1 (Dt. / Dj.)	45,60 €
CURS NATACIÓ NIVELL 1 (Dt. / Dj. / Dv.)	54,95 €
AQUA EMBARÀS 2 DIES	33,60 €

PREUS MENSUALS ACTIVITATS A SALA						
GRUPS	1 DIA		2 DIES		3 DIES	
	ABONAT	NO ABONAT	ABONAT	NO ABONAT	ABONAT	NO ABONAT
HIPOPRESSIUS			11,05 €	22,15 €		
VINYASA YOGA	11,05 €	22,15 €	15,70 €	31,40 €	20,60 €	41,15 €
SALSA	13,15 €	31,45 €				

*Socis: 20 % descompte en curset d'adults

Totes les activitats complementàries es realitzen de setembre a juliol (a l'agost no hi haurà classes).

Horaris

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00		CURS NATACIÓ NIVELL 1		CURS NATACIÓ NIVELL 1	
08:15	09:00		CURS NATACIÓ NIVELL 1		CURS NATACIÓ NIVELL 1	
10:20	11:10	AQUA EMBARÀS		AQUA EMBARÀS		
10:30	11:20		VINYASA YOGA	VINYASA YOGA		
18:00	18:50				VINYASA YOGA	
19:00	19:30	HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS		
19:00	19:50	AQUA EMBARÀS			AQUA EMBARÀS	
19:00	20:30				SALSA INICIACIÓ	
20:00	21:00	CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT		CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT		CURS NATACIÓ NIVELL 1 / ENTRENAMENT
20:15	21:00		CURS NATACIÓ NIVELL 1		CURS NATACIÓ NIVELL 1	
20:30	22:00				SALSA	
21:00	21:45		CURS NATACIÓ NIVELL 1		CURS NATACIÓ NIVELL 1	
21:00	22:00	CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT		CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT		