

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 el nadó a les condicions del medi aquàtic i fomentar la interacció entre nadons.



NATACIÓ INFANTIL

Curs de natació per a 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, Cavallets de mar, Sardines, Taurons, Dofins i Sirenes, i Tritons. L'assignació de grup va en funció dels objectius d'aprenentatge i de l'autonomia de l'infant a l'aigua.



NATACIÓ ADULTS

Curs de natació per a 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 minitrampolí). Hi ha dos nivells: un per a nens i nenes entre 4 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.



DANCE TONO

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



DANCE LATINO

Classe que combina el treball cardiovascular amb la tonificació mitjançant passos coreografiats. (merengue, samba, reggaeton, cúmbia i salsa) amb la finalitat de perdre pes d'una forma divertida.



STEP TONO

És una activitat principalment aeròbica amb passos coreografiats a sobre d'una plataforma i combinada amb treball muscular.



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.



TALLER DE BALL EN LÍNIA 1 I 2

És una classe on es fan coreografies de ball en línia dels diferents nivells, explicades a poc a poc, perquè les persones que vulguin millorar o persones noves que es vulguin incorporar a les classes ho puguin fer.

TREBALL MUSCULAR, FORÇA – RESISTÈNCIA

GAC

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



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, els estiraments, la mobilitat articular i l'equilibri a través de moviments molt simples.



POWER PUMP

Activitat que combina els aparells de musculació amb les classes aeròbiques, amb el fi de tonificar els músculs i cremar calories alhora.



SALUT, TREBALL POSTURAL, MENT I COS...

MATRONATACIÓ

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



TERÀPIA AQUÀTICA

Activitat dirigida en el medi aquàtic per a persones amb problemes de salut i mobilitat reduïda mitjançant exercicis suaus de mobilitat bàsica i desplaçaments, amb l'objectiu de guanyar una bona salut física i consciència corporal.



IOGA

Essencialment, aquesta activitat afavoreix la salut, equilibra la ment i proporciona pau a 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 a millorar l'habilitat que els subjectes tenim per a realitzar les activitats diàries i esportives amb major eficàcia i eficiència.



CREIXEMENT PERSONAL

Classes per enfortir l'autoestima, donar més sentit a la nostra vida i motivar-nos per sentir l'alegria del dia a dia . Trobar eines per superar les males temporades...



RISOTERÀPIA

És una tècnica psicoterapèutica que utilitza el riure com a vehicle per aconseguir beneficis emocionals, corporals, mentals i com a mètode preventiu de salut. Ens fa més receptius i positius, disminuint els símptomes de depressió.

