



ACTIVITATS - “ESPAI SALUT”

PILATES:

Tècnica que consisteix en estiraments i mobilitzacions de totes les cadenes musculars, activant el reg sanguini i aportant elasticitat al cos.

Recomanada per problemes d'esquena, lesions musculars, com a prevenció i reeducació postural, a més a més aquests exercicis s'adapten a les característiques personals, assolint una respiració conscient i un mitjà de relaxació.

Horari:

Divendres Mati de 11 a 12 h.

IOGA:

Aquesta tècnica Hindú permet mitjançant l'harmonització entre la postura corporal i la respiració, arribar a l'equilibri interior, aconseguint l'harmonia entre el cos i la ment.

Indicat per a totes aquelles persones que pateixen estrès, insomni, i que vulguin accedir al creixement interior.

Horari:

Dijous Tarda de 20 a 21 h.

TAI-XÍ:

És un antic art marcial provinent d'orient, que consisteix en una sèrie de moviments suaus i harmònics beneficiosos per la salut mental i física.

Facilitant la flexibilitat de les articulacions i resolent bloquejos crònics.

Horari:

Dissabte Mati de 11 a 12 h. (Activitat a l'aire lliure).

PREU PER ACTIVITAT:

- 25 € al mes
- 20 € Socis



SERVEIS - “ESPAI SALUT”

MASSATGE:

- ☐ **Massatge Esportiu**
- ☐ **Massatge Terapèutic**
- ☐ **Reflexoteràpia Podal**
- ☐ **Massatge Bioenergètic**
- ☐ **Servei Mèdic (Acupuntura ...)**
- ☐ **Naturopatia**
- ☐ **Dietes i Control de Pes**

HORARIS:

- o **Dimarts Matí:** de 10 a 12 h.
- o **Divendres Tarda:** de 18 a 20 h
- o **Dissabte Matí:** de 10 a 13 h.

LES ACTIVITATS I ELS SERVEIS DISPOSEN DE FLEXIBILITAT HORÀRIA, SEGONS LES NECESITATS DELS USUARIS.