

## **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 al nadó a les condicions del medi aquàtic i fomentar la interacció entre nadons.



### **NATACIÓ INFANTIL**

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



## NATACIÓ ADULTS

Curs de natació per joves i adults a partir dels 17 any . 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 minitramp). 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.



## 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.



## TREBALL MUSCULAR, FORÇA – RESISTÈNCIA

### GAC

Activitat de tonificació muscular on treballem, de forma específica, els grups musculars abdominals i 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, estiraments, mobilitat articular i equilibri a través de moviments molt simples.



## SALUT, TREBALL POSTURAL, MENT I COS...

### MATRONATACIÓ

Curs de matronatació per a dones embarassades. Curs d'un dia a la setmana. Ajuda amb 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 amb 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 amb 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 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-li 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 vehicle per aconseguir beneficis emocionals, corporals, mentals i com mètode preventiu de salut. Ens fa més receptius i positius, disminuint els sintemes de depressió.

