

# Informació general

Els cursos tenen una durada **d'octubre a juny**.

Els cursos programats només poden accedir els dies i horaris contractats.

Els cursets de les **activitats dirigides** podran accedir a qualsevol horari i activitat de les que s'ofereixen fins a exhaurir el nombre de sessions contractades per aquell trimestre. Un cop exhaurides les sessions s'hauran d'esperar al trimestre següent i/o tornar a contractar un nombre de sessions per aquell trimestre (tenen caducitat dins el trimestre contractat).

**30' abans d'iniciar-se** la sessió de ciclo-indoor i aquafitness, es repartiran els números amb els quals es podrà accedir a l'activitat. Es repartirà un núm. per persona, no es poden reservar números.

El **pagament es farà trimestralment**, mitjançant rebut amb el compte bancari que ens heu facilitat. Aquest rebut s'emetrà durant el trimestre. La informació sobre el dia de pagament es penjarà al tauló d'informació.

**Per donar-vos de baixa de l'activitat s'ha d'omplir obligatòriament el FULL DE BAIXA VOLUNTÀRIA, que s'haurà de lliurar a l'OAC. Si no realitzeu aquest tràmit romandreu d'alta de l'activitat.**

Totes les persones inscrites als cursos hauran de complir les normes d'ús de la instal·lació de no ser així, podran ser sancionats.

**Els horaris i grups poden ser modificats per necessitats del servei o mesures sanitàries per la pandèmia.**

**La documentació necessària per tal de fer la inscripció:**

- Original del DNI de l'infant o llibre de família.
- Original del DNI del pare, mare o tutor.
- Dades bancàries (titular i núm. cte)
- Certificat ICAR (només discapacitats)

## **DESCOMPTES**

- **10% Abonats:** Els usuaris que tinguin un abonament anual i els fills que hi estiguin inclosos podran gaudir del descompte.
- **30% discapacitat:** Les persones amb discapacitat reconeguda igual o superior al 33% ICASS.
- **TARIFACIÓ SOCIAL:** Les persones que es vulguin acollir a la Tarificació social, hauran de presentar la documentació per tal d'aplicar-li la reducció de la tarifa (díptic Tarificació).

## **HORARIS D'OFICINA**

De dilluns a divendres de 8.30-13.30h  
i els dimarts i dijous de 17.00-19.00h

## **HORARI D'OFICINA (JULIOL)**

De dilluns a divendres de 8.30-13.30h



## CURSETS de GIMNÀS

OCT-DES'21



93 691 77 04/ 05



Camèlies s/n  
08290 Cerdanyola del Valles



canxarau@cerdanyola.cat  
www.cerdanyola.cat/esports  
Instagram: @complex\_can\_xarau



93 691 77 04/ 05



Camèlies s/n  
08290 Cerdanyola del Valles



canxarau@cerdanyola.cat  
www.cerdanyola.cat/esports  
Instagram: @complex\_can\_xarau

## CURSOS gimnàs INFANTIL

### COREO'S INFANTIL (6-12 anys)

Curs de coreografies per a infants, on el treball principal és la coordinació, la música i un treball cardio-vascular de forma divertida i dinàmica amb música de total actualitat. Durada de la sessió 45 minuts. Activitat trimestral.

**Dilluns i dimecres de 17:30 a 18:15h** Tarifa: **65,04€**  
(No empadronats 71,04€)

## CURSOS gimnàs ADULTS/ GENT GRAN

### FITNESS GENT GRAN (ratio +30)

Aquest tipus d'activitat està destinada per al grup d'edat de gent gran on es treballa la coordinació, la flexibilitat, el sistema cardiovascular. Dins d'aquesta activitat també es realitza un cicle de passejades on les persones que estan capacitades podran realitzar-les. Durada de la sessió 45minuts. Activitat trimestral.

**(Fitness Gent Gran) Dilluns i dimecres de 11:10 a 11:55h**

### FITNESS SALUT (ratio +30)

Aquest tipus d'activitat està destinada per aquelles persones que no han fet mai cap tipus d'esport o activitat física, o que porten temps innactives. També està indicada per a persones que tenen problemes d'esquena, d'obesitat,... en general problemes de salut. Durada de la sessió 45minuts. Activitat trimestral.

**(Fitness Salut) Dimarts i dijous de 16:30 a 17:15h**

(No empadronats 48,00€) Tarifa: **42,00€**

## ENTRADES PUNTUALS per activitats dirigides

Es podrà accedir a totes les activitats dirigides ofertades, sempre i quan l'aforament ho permeti. Es tindrà accés a activitats dirigides al gimnàs i Aquafitness (consultar díptic d'horaris).

**Entrada puntual activitat dirigida** Tarifa: **4,00€**

**Entrada a tots els serveis** Tarifa: **8,00€**

**Bo de 10 entrades a activitats** Tarifa: **35,00€**  
(Caduca a l'any de la data de la compra)

## ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS I PISCINA

Els cursetistes que contractin les activitats dirigides podran accedir a qualsevol horari i activitat de les que s'ofereixen fins a exhaurir el nombre de sessions contractades pel trimestre. Les activitats dirigides son per adults a partir del s15 anys, amb diferents intensitats de treball la qual es marcarà per colors i les sessions son de 30 i 45 minuts.

**12 sessions** (Tarifa infantil: 32,52€) Tarifa: **33,84€**

**24 sessions** (Tarifa infantil: 65,04€) Tarifa: **67,68€**

**36 sessions** (Tarifa infantil: 97,56€) Tarifa: **101,52€**

(No empadronats increment de 2,00€ sobre la tarifa)

### ACTIVITATS DIRIGIDES QUE S'OFEREIXEN:

#### Activitats dirigides SUAUS:

\* **MATER-FIT:** Sessió destinada a dones embarassades i dones que acaben de tenir el nadó. Descobreix els beneficis de realitzar exercici físic durant l'embaràs i després de l'embaràs. S'utilitzen un seguit de tècniques que faran que et sentis millor durant el període de gestació i que et recuperis més ràpidament després del part.

\* **HIPO-STRECHING:** Sessió destinada a treballar els estiraments de tot el cos i una part de la sessió estarà destinada al treball d'hipopressius.

\* **TONO-STRECHING:** Sessió destinada a treballar els estiraments de tot el cos i la tonificació a nivell general d'una forma molt controlada.

\* **GIM-SUAU:** Sessió de gimnàstica dolça, adreçada a persones que no han realitzat mai activitat física o porten temps sense fer activitat física.

#### Activitats de Tonificació i treball Cardiovascular:

**ACTIVITATS SENSE COREOGRAFIA:** Sessions on l'objectiu principal es la tonificació i/o el treball cardiovascular, però sense fer ús de coreografies.

\* **CICLO-EXPRES/ CICLO-INDOOR/ CICLO-TONO:** Sessions de treball cardiovascular de mitja-alta intensitat que consisteix en pedalar sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música. La sessió de ciclo-tono te una part de la sessió de tonificació general.

\* **HIIT/ TABATA:** Sessió d'entrenament d'intensitat mitja-alta, utilitzant tot tipus de material de manera individual, a traves d'un treball cardiovascular, treball de la força i la resistència muscular.

**ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ I COREOGRAFIA:** Sessions on l'objectiu principal es la tonificació i un treball cardiovascular a partir de coreografies.

\* **BÀSIC TRAINING:** Sessió d'entrenament funcional a través del treball cardiovascular i la resistència muscular. Utilitzant tot tipus de material.

\* **TONO-STEP:** Sessió de treball coreografiat amb l'esglaó (Step) d'intensitat mitja-alta i treball de tonificació dels grans grups musculars.

\* **BODY-WORKING:** Sessió de tonificació on l'objectiu es treballa el màxim de musculatura del nostre cos. Fent un treball global on descobrirem que tenim músculs que ni sabem que estaven allà.

**ACTIVITATS COREOGRAFIADES:** Sessions on l'objectiu és un treball cardiovascular a través de coreografies amb diferents ritmes i músiques.

\* **SUMBA:** Sessió de coreografies i **TOTAL-STEP:** Sessió de coreografies amb step. La graella d'activitats que s'ofereixen es publicarà a instagram i a la instal·lació cada trimestre.