



Flamenc

Organitza: AFI Pau Casals.

Empresa: Duosport.



Què és?

Activitat pensada per **gaudir del ball flamenc** d'una manera accessible i divertida, mentre es treballen la coordinació, el ritme i l'expressió corporal.

Amb una metodologia adaptada a tots els nivells, aprendrem passos bàsics, compàs i tècnica del flamenc en un ambient distès i agradable.



Objectius

- Aprendre i gaudir del ball flamenc
- Millorar la coordinació i el ritme
- Afavorir l'expressió corporal i la confiança
- Fer activitat física d'una manera lúdica i artística



A qui s'adreça?

Adults de totes les edats i nivells, amb o sense experiència prèvia en dansa.



Horari



Dillunss de 19:30 a 20:30.



Preu

240 €/curs.



Pagament dividit en tres pagaments de 80 € (setembre, desembre i abril) a través de l'aplicatiu TPVSport, gestionat directament per Duosport.



Altres informacions

- Recomanable portar faldilla i sabates de flamenc o calçat adequat.
- Activitat dirigida per professionals qualificats.
- Ambient divertit i acollidor, adaptat a totes les persones.



Pilates & Hipopressius

Organitza: AFI Pau Casals.

Empresa: Duosport.



Què és?

Activitat que combina exercicis de **Pilates i Hipopressius** en una mateixa sessió per millorar la força, la postura i el benestar general. Es treballa la musculatura profunda, especialment l'abdominal i el sòl pelvià, amb tècniques suaus, segures i adaptades a tots els nivells.



Objectius

- Enfortir la faixa abdominal i el sòl pelvià
- Millorar la postura i l'equilibri corporal
- Afavorir la flexibilitat i l'agilitat
- Prevenir dolors d'esquena i lesions
- Millorar la capacitat respiratòria i el benestar general



A qui s'adreça?

Adults de totes les edats i nivells. Activitat adaptable i saludable per a tothom!



Horari



Dimarts de 19:30 a 20:30.



Preu

240 €/curs.



Pagament fraccionat en 3 quotes de 80 € (setembre, desembre i abril).

Pagament a través de l'aplicació TPVSPORT, gestionada directament per Duosport.



Altres informacions

- Cal portar roba còmoda, tovallola, colxoneta i mitjons antilliscants o sabates de gimnàstica d'ús exclusiu per a interiors.
- Activitat dirigida per professionals qualificats.
- Adaptació dels exercicis segons el nivell i les necessitats de cada participant.



Defensa Personal Femenina

Organitza: AFI Pau Casals.

Empresa: Mon Físic.



Què és?

Activitat pensada per oferir eines i recursos pràctics per a l'autodefensa, amb l'objectiu de millorar la seguretat, la confiança i la capacitat de reacció davant possibles situacions de risc. Es treballen tècniques senzilles i efectives de defensa personal, així com la consciència corporal, la comunicació assertiva i la gestió emocional en situacions d'estrès.



Objectius

- Adquirir eines bàsiques de defensa personal
- Aprèn a defensar-te físicament i emocionalment
- Millora la teva autoestima, autocontrol i seguretat
- Saber com actuar i reaccionar davant situacions de risc



A qui s'adreça?

Activitat dirigida a dones adultes, de qualsevol edat i condició física. No cal experiència prèvia.



Horari

 Dimecres de 19:30 a 20:30.



Preu

304 €/curs.

 Pagament mensual de 38 € mitjançant domiciliació bancària, gestionada directament per MonFísic.



Altres informacions

- Cal portar roba còmoda i sabates de gimnàstica d'ús exclusiu per a interiors.
- Activitat dirigida per professionals especialitzats en defensa personal.
- Es prioritza un ambient segur, respectuós i de suport mutu.

Kick Boxing

Organitza: AFI Pau Casals.

Empresa: Duosport.



Què és?

Activitat física d'alta intensitat que combina moviments de les arts marcial amb exercicis aeròbics. Es treballen cops de puny i de peu de manera controlada i segura, amb l'objectiu de millorar la força, l'agilitat, la resistència i la coordinació.

A més de ser una excel·lent manera de posar-se en forma, ajuda a alliberar tensions i a augmentar la confiança personal.



Objectius

- Millorar la condició física general
- Augmentar la força, la resistència i la coordinació
- Aprendre tècniques bàsiques de defensa personal
- Alliberar estrès i millorar la confiança



A qui s'adreça?

Adults de totes les edats i nivells, amb o sense experiència prèvia.



Horari



Dijous de 19:30 a 20:30.



Preu

234 €/curs.



Pagament dividit en tres pagaments de 78 € (setembre, desembre i abril) a través de l'aplicatiu TPVSPORT, gestionat directament per Duosport.



Altres informacions

- Cal portar roba còmoda i sabates de gimnàstica d'ús exclusiu per a interiors.
- Activitat dirigida per professionals qualificats.
- Intensitat adaptable segons el nivell i la condició física.