

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

POSTURA I CONCENTRACIÓ

Més que preguntar-te en què deu consistir això de la gimnàstica hipopressiva i quins beneficis et pot aportar, et recomanem que vinguis a comprovar-ho tu mateix. En aquest taller es farà un treball global del cos a partir d'estiraments, respiracions, exercicis hipopressius i sessions de relaxació. Es busca millorar les funcions de la musculatura abdominal i del sòl pelvià, així com corregir notablement la postura. Està dirigit a persones que vulguin millorar la seva agilitat i la seva postura i/o també si tenen incontinència urinària o debilitat al sòl pelvià.

A la **Lluïsa Sala** li agrada molt impartir classes perquè diu que així pot “transmetre la importància del moviment i de la consciència del cos en totes les edats”. I això és molt important! La Lluïsa és fisioterapeuta i s'ha especialitzat en sòl pelvià i hipopressius. Actualment treballa a diferents centres i t'assegurem que com a professional... ho donarà tot d'ella i dels seus coneixements per a tu!

Horaris:

Dilluns de 9.30 a 10.30 h - Grup A

Dijous de 17.30 a 18.30 h - Grup B

Dijous de 18.45 a 19.45 h - Grup C

Dijous de 20 a 21 h - Grup D

Preu: 30 € al mes

Places: 8 per grup

Lloc: Aula 2

*Per cert! Cal que portis una màrfega.
El material no es pot deixar a l'aula.*

Informació general

TALLERS ANUALS - CURS 2021-2022

El període d'inscripció en línia s'obrirà a partir de l'1 de setembre a les 17 h a www.centreciviciporqueres.cat.

Si alguna persona té problemes per fer la inscripció, us podem atendre presencialment, a la secretaria del Centre amb cita prèvia o bé per telèfon en l'horari d'obertura.

Si per causa de la COVID-19 hem de suspendre l'activitat del Centre Cívic de Porqueres, es retornarà l'import de les classes que no s'hagin pogut impartir. Restem a l'expectativa dels canvis de normativa que hi pugui haver en cada moment i que condicionaran el nombre de places oferides i les mesures d'higiene a seguir. Les places disponibles s'adjudicaran per ordre d'inscripció.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Cal omplir el formulari d'inscripció a través de www.centreciviciporqueres.cat.

Un cop feta la inscripció en línia rebreu un correu automàtic del tràmit. En menys de 48h se us comunicarà a través de correu electrònic la disponibilitat de places de la inscripció realitzada i si heu estat admesos al grup.

Per formalitzar la inscripció s'ha de realitzar el pagament de la matrícula mitjançant targeta bancària i facilitar l'IBAN per a la domiciliació bancària, presencialment, a la secretaria del Centre Cívic de Porqueres dins els període que se us ha especificat per correu electrònic. El pagament de la matrícula marcarà l'ordre d'inscripció.

Si no feu el pagament de la matrícula dins el termini que s'ha comunicat en el correu electrònic, perdreu l'ordre d'inscripció i no es podrà garantir la disponibilitat de la plaça assignada.

La domiciliació mensual de la quota del taller es farà efectiva abans del dia 10 de cada mes d'octubre, novembre, desembre, gener, febrer, març, abril, maig i juny.

Si us voleu donar de baixa, heu de comunicar-ho a Secretaria abans del dia 20 del mes anterior. En cas que no s'hagi presentat la baixa abans del dia 20, se us domiciliària la quota del mes següent.

Si us doneu de baixa i després us voleu tornar a donar d'alta dins el mateix curs 2021-2022, haureu de tornar a abonar la matrícula íntegra.

Els rebuts que es retornin s'hauran de pagar de manera presencial a la Secretaria juntament amb els costos de devolució. Si la persona no paga el rebut, se la podrà expulsar de les classes fins que no s'hagi pagat.

El Centre Cívic de Porqueres es reserva el dret de modificar els horaris i els grups d'acord amb les inscripcions. Si en alguna classe no s'arriba al mínim d'alumnes inscrits, es reserva el dret de no portar-la a terme.

MATRÍCULA

La matrícula formalitza la vostra inscripció al curs 2021-22 i us garanteix els drets com a usuaris del Centre Cívic. Encara que feu més d'un taller, la matrícula només s'ha de pagar un cop. Aquesta taxa és de pagament obligatori i no es retornarà en cap cas. Els monogràfics i els tallers en línia estan exempts de matrícula.

Si completeu l'últim trimestre del curs, us donarem la possibilitat de reservar plaça i gaudir d'un descompte en la matrícula per al pròxim curs.

Tarifes:

MATRÍCULA ADULT (Més de 25 anys) - 30 €

MATRÍCULA INFANTIL (fins a 16 anys) - 20 €

MATRÍCULA FAMILIAR (adult + infant mateixa unitat familiar) - 40 €

Suplement de 20 € per a cada membre de la família.

MATRÍCULA JUVENIL (de 16 a 25 anys) - Gratuïta

Subvencionada per l'Àrea de Joventut de l'Ajuntament de Porqueres.

CALENDARI

Els curs 2021-2022 s'inicia el 27 de setembre i finalitza el 22 de juny. El calendari de festius seguirà el calendari escolar 2021-2022 (exceptuant els dies festius de lliure disposició del centre).

Calendari de festius del curs 2021-2022:

12 d'octubre, 1 de novembre, 6, 7 i 8 de desembre, del 23 de desembre al 7 de gener (Nadal), de l'11 al 18 d'abril (Setmana Santa), i 16 de maig.

El curs té un total de 36 setmanes de formació.

Els dies de classe que coincideixin amb festivitat no es recuperaran.

HORARIS

Secretaria

De dilluns a divendres de 16.30 a 20.30 h

Dilluns de 9 a 12 h

Rocòdrom

De dilluns a divendres de 17 a 20 h amb reserva prèvia en línia.

Dijous a la tarda tancat.

Consulta la normativa específica d'accés al rocòdrom a la web.

El Bar del Cívic

De dilluns a dijous de 16 a 22.30 h

Divendres i dissabte de 16 a 00.30 h

CONTACTE

Centre Cívic de Porqueres

C. Mercè Rodoreda, 5

17834 Porqueres

972 573 612 - 672 220 255

info@centreciviciporqueres.cat

www.centreciviciporqueres.cat

Segueix-nos:

 [civic_porqueres](#)