



ACTIVITATS AQUÀTIQUES



ACTIVITATS DIRIGIDES



IOGA-PILATES-CORRECCIÓ POSTURAL



ENTRENAMENT DE FORÇA I CARDIOVASCULAR



ASSESSORAMENT PERSONALITZAT GRATUÏT

Serveis de salut





QUÈ OFERIM?

- Descompte sobre la matrícula.
- Un assessorament esportiu gratuït amb el nostre personal tècnic qualificat.
- Totes les activitats dirigides incloses a la quota
- Cursos de natació, activitats complementàries de rehabilitació...
- * Preu quota matí +65 anys o targeta rosa.



ENTRENAMENT PERSONAL

Amb els nostres entrenadors/es qualificats podràs aconseguir de manera eficient i segura els objectius que et proposis per gaudir d'un estil de vida saludable. Tindran cura de tu en tot moment, vetllaran per la teva salut i et motivaran per aconseguir aquells nous reptes que et proposis. Les sessions es poden realitzar a sala EP i a la piscina. **Prova el servei d'entrenament personal amb un ASSESSORAMENT GRATUÏT amb un entrenador/a.**



AIGUA I SALUT

Sessions impartides pel **fisioterapeuta** del centre que es realitza a la piscina. Té com a objectiu la prevenció de lesions i/o recuperació de persones amb patologies físiques mitjançant la pràctica d'exercicis terapèutics, atenent les particularitats de cadascú.



SERVEI DE FISIOTERÀPIA

Posem a la teva disposició personal qualificat, per assessorar-te i aconsellar de quins exercicis i activitats són més adients per a tu. El primer assessorament és **gratuït** pels abonats i abonades del centre.

Podeu consultar les condicions del nostre servei de fisioteràpia i rehabilitació.



AIGUAGIM

Dins del medi aquàtic, hi ha una major resistència a vèncer i una menor afectació de la gravetat en comparació amb el medi terrestre; aquestes dues característiques afavoreixen el desenvolupament de la força muscular i, alhora, la reducció de l'impacte i la descompressió articular. És una activitat que permet incidir sobre els nivells de força, d'agilitat i d'equilibri; aspectes, tots ells, que anem perdent amb l'edat i claus per a optimitzar l'estat de forma general a qualsevol edat.

ACTIVITATS DIRIGIDES PENSADES PER A TU

Podràs escollir l'Activitat Dirigida grupal que més t'agradi amb les següents finalitats:



Correcció postural



Cos i ment



Millora cardiovascular



Treball de força

Per a més informació:

turo@egora.cat
www.egoraturo.cat
Tel. 93 786 50 53
c. Sant Iscle, 50