

actividades grupos reducidos

Neste momento existen dúas actividades de carácter reducido, que son o Pilates e os Abdominais Hipopresivos. Por un pequeno suplemento mensual poderanse realizar ditas actividades en grupos reducidos, sempre coas mesmas persoas, ata un máximo de 10, e na mesma franxa horaria. Isto repercutirá nunha atención máis personalizada de cada persoa e poder traballar por grupos de nivel.

Algúns beneficios destas actividades son:

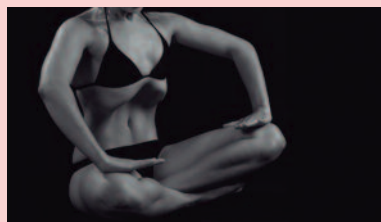
Pilates

- Aporta forza e vitalidade.
- Maior equilibrio, flexibilidade, axilidade e coordinación de movementos.
- Figura máis estilizada.
- Corrección de hábitos posturais perxudiciais e redución das dores de espalda.
- Máis e mellor autocoñecemento corporal.
- Ideal como prevención ou rehabilitación de lesión musculares.
- Mellora o sistema sanguíneo e linfático.
- Axuda a reducir niveis de estrés e tensións.



Abdominais Hipopresivos

- Reduce perímetro de cintura.
- Melloras a nivel postural e de tonificación muscular.
- Melloras significativas na capacidade pulmonar grazas o traballo específico da musculatura respiratoria.
- En deportista aumenta o rendemento deportivo.
- Evita hernias e prolapsos.
- Reduce e prevén a incontinencia urinaria.
- Mellora calidade do sono.
- Axuda a previr lesións.
- Mellora a función sexual.
- Ideal para postparto.



Dende 10 €/mes poderás disfrutar dunha clase especialmente diseñada para ti.
Consulta prezos e condicións en A Cachada.

cursos de natación

Xaneiro - Marzo 2018

GRUPO	NIVEL	DÍAS	DURACIÓN	HORARIO
Prenatal	-	MARTES e XOVES	Mensual	12:00-12:45
Prenatal	-	LUNS e XOVES	Mensual	20:30-21:15
Bebés	-	MÉRCORES	Trimestral	20:00-20:30
Bebés	-	SÁBADO	Trimestral	12:15-12:45
2 a 3 anos	Branco	MARTES e XOVES	Trimestral	17:30-18:15
2 a 3 anos	Branco	MARTES e XOVES	Trimestral	18:15-19:00
2 a 3 anos	Amarelo	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	17:30-18:15
2 a 3 anos	-	SÁBADO	Trimestral	11:30-12:15
4 a 6 anos	Branco	MARTES e XOVES	Trimestral	17:30-18:15
4 a 6 anos	Amarelo	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	18:15-19:00
4 a 6 anos	Amarelo	MARTES e XOVES	Trimestral	18:15-19:00
4 a 6 anos	Verde	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	17:30-18:15
4 a 6 anos	Verde	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	19:00-19:45
4 a 6 anos	-	SÁBADO	Trimestral	10:45-11:30
7 a 9 anos	Verde	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	18:15-19:00
7 a 9 anos	Vermello	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	19:45-20:30
7 a 9 anos	Vermello	MARTES e XOVES	Trimestral	19:00-19:45
7 a 9 anos	-	SÁBADO	Trimestral	10:00-10:45
10 a 13 anos	Vermello	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	19:45-20:30
10 a 13 anos	Azul	MARTES e XOVES	Trimestral	19:45-20:30
10 a 13 anos	-	SÁBADO	Trimestral	10:00-10:45
14 a 17 anos	Vermello	MARTES e XOVES	Trimestral	20:30-21:15
14 a 17 anos	Azul	MARTES e XOVES	Trimestral	21:15-22:00
Adultos	Iniciación	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	08:45-09:30
Adultos	Iniciación	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	21:15-22:00
Adultos	Medio	MARTES e XOVES	Trimestral	09:30-10:15
Adultos	Medio	MARTES e XOVES	Trimestral	20:30-21:15
Adultos	Perfeccionamento	MARTES e XOVES	Trimestral	08:45-09:30
Adultos	Perfeccionamento	MARTES e XOVES	Trimestral	21:15-22:00
+60	-	MARTES e XOVES	Trimestral	10:15-11:00
Preventiva	-	LUNS e MÉRCORES	Mensual	09:30-10:15
Preventiva	-	LUNS e MÉRCORES	Mensual	10:15-11:00
Preventiva	-	VENRES	Mensual	10:15-11:00
Preventiva	-	LUNS e MÉRCORES	Mensual	20:30-21:15