

# Activitats Complementàries

Descobreix la teva passió

CET10®  
**Júpiter**  
centre esportiu municipal



Descobreix  
la teva  
passió

Ajuntament de  
Barcelona



C. Agricultura 232, 08020  
Barcelona. Tel. 933 148 820

[info@jupitersport.cat](mailto:info@jupitersport.cat)  
[www.jupitersport.cat](http://www.jupitersport.cat)

 CemJupiterOficial  
 cemjupitersport

# SALUT

## HIPOPRESSIUS

Postures i moviments per assolir una disminució de la pressió a la cavitat toràcica abdominal i pèlvica, prevenint i millorant els prolapses, la postura i el to muscular. Inici: 01/09/2019 Fi: 31/07/2020.

## TRICET10

Modalitat d'entrenament de les tres disciplines que conformen un triatló. En el preu està inclosa la inscripció a l'Aquatló CET10. Inici: 01/09/2019 Fi: 31/07/2020.

## POSTPART

Activitat destinada a recuperar l'estat de forma i la figura. Combinant tècniques hipopressives, treball postural, recuperació del sòl pèlvic, estiraments i exercicis de tonificació (també amb el nadó). Inici: 01/09/2019 Fi: 31/07/2020.

# AIGUA

## AQUA EMBARÀS

Activitat amb exercicis per a embarassades que millora el to muscular, la circulació sanguínia i la respiració, reduint també el dolor lumbar. Inici: 01/09/2019 Fi: 31/07/2020.

## NATACIÓ INICIACIÓ

Aprèn la tècnica de la natació des del seu inici amb totes les etapes d'aprenentatge. Inici: 01/09/2019 Fi: 31/07/2020.

## NATACIÓ PERFECCIONAMENT

Perfecciona la teva tècnica de braços i cames a la vegada que aconsegueixes més perfecció en tots els teus estils donant una càrrega aeròbica. Inici: 01/09/2019 Fi: 31/07/2020.

## NATACIÓ TRAVESSA

Entrenament en grup amb l'objectiu de perfeccionar el teu moviment dintre de l'aigua a base de tècnica i resistència. Consecució de diversos entrenaments guiats. Inici: 01/09/2019 Fi: 31/07/2020.

# Preus

	1 DIA		2 DIES	
	ABONAT	NO ABONAT	ABONAT	NO ABONAT
NATACIÓ INICIACIÓ	31 €	34,20 €	39,90 €	44,35 €
NATACIÓ PERFECCIONAMENT	31 €	34,20 €	39,90 €	44,35 €

	ABONAT	NO ABONAT
NATACIÓ TRAVESSA	20,80 €	41,45 €
AQUA EMBARÀS	20,80 €	41,45 €
HIPOPRESSIUS	15,50 €	31 €
POSTPART	20,80 €	41,45 €
TRICET10	15,50 €	67,25 €

# Horaris

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:50		INICIACIÓ NATACIÓ		INICIACIÓ NATACIÓ		
10:00	10:50				TRICET10		
10:30	11:20	AQUA EMBARÀS		AQUA EMBARÀS			
10:30	11:30	TRICET10	TRICET10				
11:30	12:00			HIPOPRESSIUS			
11:30	12:20	POSTPART					
20:00	20:30				HIPOPRESSIUS		
20:00	20:50	INICIACIÓ NATACIÓ	INICIACIÓ NATACIÓ	INICIACIÓ NATACIÓ	INICIACIÓ NATACIÓ		
20:00	20:50	NATACIÓ PERFECCIONAMENT		NATACIÓ PERFECCIONAMENT			
20:00	20:50		TRICET10	TRICET10	TRICET10		
21:00	21:50		NATACIÓ TRAVESSA		NATACIÓ TRAVESSA		