

SESSIONS D'INICIACIÓ A LA CAL·LISTÈNIA 22-23

PREU: Abonats: **GRATUÏT**

FLEXIBILITAT, AGILITAT, FORÇA, EQUILIBRI són les aptituds bàsiques a treballar en aquesta activitat fonamentada en l'entrenament amb el pes corporal, en espais urbans i a l'aire lliure. S'aconsegueix modelar el cos amb una definició muscular global i equilibrada, eficient en els reptes esportius marcats.

Sessió per assolir uns coneixements bàsics de tècnica, seguretat i progressió per iniciar-te en aquesta activitat d'acord amb el teu nivell de condició física i aptituds.

Aquesta és una sessió introductòria per conèixer més de prop els exercicis i requeriments d'aquesta pràctica. En el moment que vulguis entrenar amb regularitat en aquest espai, et recomanem adreçar-te al PERSONAL TÈCNIC DE SALA de FITNES, qui et pot assessorar sobre el programa d'entrenament a seguir relacionat en la millora de l'aptitud física per aquestes activitats.

Consulta les propostes d'[exercicis segons nivell](#).

OBJECTIUS:

- Adquirir el coneixement mínim de tècnica i seguretat per fer un ús lliure d'aquest espai i materials
- Fer assequible l'activitat als diferents nivells d'aptitud física
- Marcar reptes assolibles per a cada persona i entrenar per anar millorant en cada etapa de desenvolupament.

CALENDARI CURS 2022-23

DIES	DATA	HORA	PROFESSORAT	PLACES màxim	INSCRIPCIÓ (online)
Iniciació cal·listènia 1	19/10/2022	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 12/9/22 al 18/10/22
Iniciació cal·listènia 2	16/11/2022	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 12/9/22 al 15/11/22
Iniciació cal·listènia 3	14/12/2022	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 12/9/22 al 13/12/22
Iniciació cal·listènia 4	18/1/2023	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 12/9/22 al 17/1/23
Iniciació cal·listènia 5	15/2/2023	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 10/01/23 al 14/2/23
Iniciació cal·listènia 6	15/3/2023	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 10/01/23 al 14/3/23
Iniciació cal·listènia 7	19/4/2023	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 10/01/23 al 18/4/23
Iniciació cal·listènia 8	17/5/2023	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 10/01/23 al 16/5/23
Iniciació cal·listènia 9	21/6/2023	de 17 a 18 h	Enric	15	Del 10/01/23 al 20/6/23

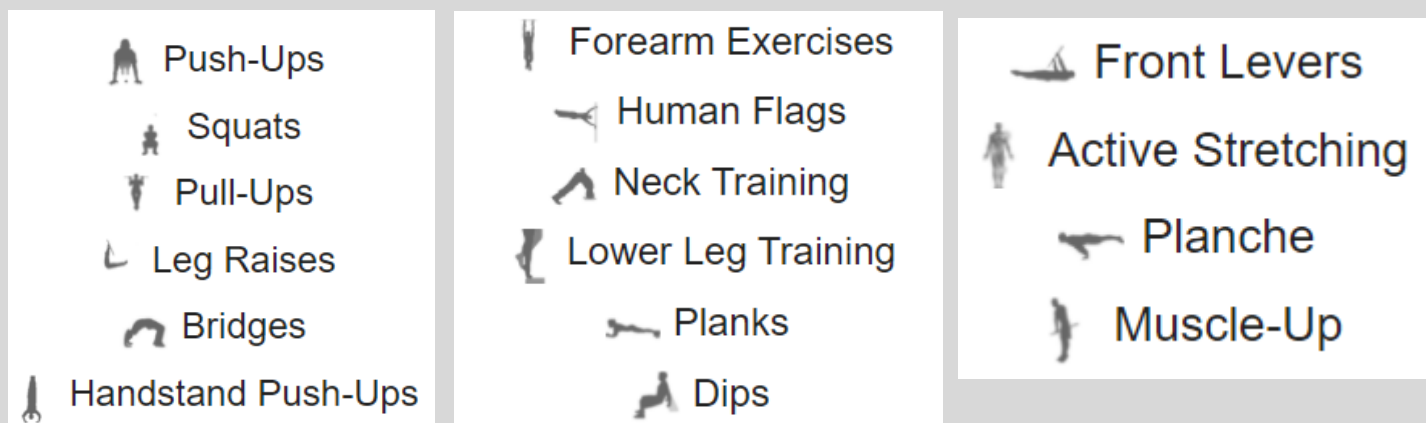
Aquestes dates de realització i inscripció poden patir modificacions durant el curs, confirma-les sempre mitjançant l'apartat de notícies del web i amb el personal d'atenció al públic.

ELS EXERCICIS PROPIS DE LA CALISTÈNIA:

Es combinen els exercicis de gimnàstica clàssics com PULL UPS, FLEXIONS, SENTADETES i IMMERSIONS amb els esports moderns i creatius com el PARKOUR, FREERUNNING i BREAKDANCE.

SESSIONS D'INICIACIÓ A LA CAL·LISTÈNIA 22-23

Els diferents exercicis es poden classificar en les següents categories:



<http://calisthenicsmastery.com/exercises-grouped-by-categories>

ESTRUCTURA I CONTINGUT DE LA SESSIÓ:

1. Rebuda, explicació general i escalfament (10 min) - Explicació general del funcionament de la sessió i importància de fer un bon escalfament.
2. Presentació dels **exercicis bàsics** i la necessitat d'una progressió en l'aprenentatge de la tècnica i de l'entrenament per una adaptació adequada als nous reptes individuals.
3. Pràctica de diferents exercicis per fer un apropament de les persones a l'activitat, adequats al nivell de cadascú.
4. Conèixer i practicar una bona tornada a la calma per facilitar una correcta restitució física de l'esforç realitzat.

CAL TENIR EN COMPTE LA [NORMATIVA D'ÚS DE L'ESPAI DE CAL·LISTÈNIA](#).