



Material en las clases

Colchonetas
Mancuernas
Barras de Body Pump
Disco
Cierre
Step y bases
Gomas
Palo de plástico
Pelota de pilates
Block de Yoga
Aro de pilates
Cuerda para saltar
Silla

Material a les classes

Màrfegues
Manuelles
Barres de Body Pump
Disc / Pesa
Blocador
Step i bases
Gomes
Pal de plàstic
Pilota de pilates
Bloc de ioga
Cèrcol de pilates
Corda per a saltar
Cadira



Acciones

Coger
"Cogemos mancuernas de 3 kg"
Colocar
"Colocamos la barra delante
de las clavículas"
Bajar
"Bajar las caderas a la altura de las rodillas"
Subir
"Subir las escaleras hasta la planta 2"
Empujar
"Empuja los talones contra el suelo"

Accions

Agafar
"Agafem manuelles de 3 kg"
Col·locar
"Col·loquem la barra davant
de les clavícules"
Abaixar
"Abaixeu els malucs a l'altura dels genolls"
Pujar
"Pugeu les escales fins a la planta 2"
Empènyer / Fer pressió
"Fes pressió a terra amb els talons"

Apretar	Estrènyer
"Apretar los glúteos con fuerza"	"Estrenyeu els glutis amb força"
Contraer	Contreure
"Contraemos el abdomen"	"Contraquem l'abdomen"
Saltar / Saltar - Salteu	Saltar / Salteu
Mover	Mover / moure
"Mover la cadera hacia la derecha"	"Moveu els malucs cap a la dreta"



**Generalitat
de Catalunya**



CONSORCI PER A LA
**NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA**



El meu cos, el meu planeta!