

ABRIL



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

**Activa't a l'abril:
superació, determinació i motivació!**

11:00H STRETCHING		10:00H STRENGHT	11:00H ENDURANCE	11:00H STRENGHT	11:00H MOBILITY
			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
			Spinning	Mobility i core	FESTA
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
FESTA	Tren inferior i condició física	Spinning	Mobility i core	Agilitat	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Estiraments específics dinàmics	Mobility i core	Spinning	Força pectoral i braços	Equilibri	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Estiraments generals actius	Esquena i condició física	Spinning	Mobility i core	Agilitat	
DILLUNS 27	DILLUNS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Estiraments específics dinàmics	Mobility i core	Spinning	Condició física general		

Més informació a:
edesmoulines@cnb.cat