

FEBRER



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

Activa't al febrer: estabilitat, força i superació!

11:00H | STRETCHING

10:00H | STRENGHT

11:00H | ENDURANCE

11:00H | STRENGHT

11:00H | MOBILITY

DILLUNS 2

Estiraments
específics
dinàmics

DIMARTS 3

Espatlla i
condició física

DIMECRES 4

Spinning

DIJOUS 5

Mobility + core

DIVENDRES 6

Equilibri

DILLUNS 9

Estiraments
generals actius

DIMARTS 10

Braços i
condició física

DIMECRES 11

Spinning

DIJOUS 12

Mobility + core

DIVENDRES 13

Agilitat

DILLUNS 16

Estiraments
específics
dinàmics

DIMARTS 17

Cames i
condició física

DIMECRES 18

Spinning

DIJOUS 19

Mobility + core

DIVENDRES 20

Equilibri

DILLUNS 23

Estiraments
generals actius

DIMARTS 24

Pectoral i
condició física

DIMECRES 25

Spinning

DIJOUS 26

Mobility + core

DIVENDRES 27

Equilibri

Més informació a: edesmoulins@cnb.cat