

GENER



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

Activa't al gener: energia, confiança i benestar

11:00H | STRETCHING

10:00H | STRENGHT

11:00H | ENDURANCE

11:00H | STRENGHT

11:00H | MOBILITY

DIJOUS 1

DIVENDRES 2

FESTA

Agilitat

DILLUNS 5

DIMARTS 6

DIMECRES 7

DIJOUS 8

DIVENDRES 9

Estiraments
específics
dinàmics

FESTA

Spinning

Mobility + core

Equilibri

DILLUNS 12

DIMARTS 13

DIMECRES 14

DIJOUS 15

DIVENDRES 16

Estiraments
generals actius

Tren inferior +
condició física

Spinning

Mobility + core

Agilitat

DILLUNS 19

DIMARTS 20

DIMECRES 21

DIJOUS 22

DIVENDRES 23

Estiraments
específics
dinàmics

Pectoral +
condició física

Spinning

Mobility + core

Equilibri

DILLUNS 26

DIMARTS 27

DIMECRES 28

DIMECRES 29

DIMECRES 30

Estiraments
generals actius

Esquena +
condició física

Spinning

Mobility + core

Agilitat

Més informació a: edesmoulins@cnb.cat