

NOVEMBRE



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

Activa't en Novembre: força, energia i equilibri

11:00H STRETCHING	10:00H STRENGHT	11:00H ENDURANCE	11:00H STRENGHT	11:00H MOBILITY
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Estiraments específics dinàmics	Tren inferior + condició física	Spinning	Espatlles + condició física	Equilibri
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Estiraments generals actius	Esquena + condició física	Spinning	Tren inferior + condició física	Agilitat
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Estiraments específics dinàmics	Espatlles + condició física	Spinning	Pectoral + condició física	Equilibri
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Estiraments generals actius	Core	Spinning	Mobility	Agilitat

Més informació a: sguerrero@cnb.cat