

# MAIG



Més informació a [edesmoulins@cnb.cat](mailto:edesmoulins@cnb.cat)



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

# ACTIVA'T

*Activa't al maig:  
seguim amb força i disciplina!*

11:00H | STRETCHING

10:00H | STRENGHT

11:00H | ENDURANCE

11:00H | STRENGHT

11:00H | MOBILITY

**DIVENDRES 1**

**FESTA**

**DILLUNS 4**

Estiraments  
generals actius

**DIMARTS 5**

Força cames i  
condició física

**DIMECRES 6**

Spinning

**DIJOUS 7**

Mobility i core

**DIVENDRES 8**

Agilitat

**DILLUNS 11**

Estiraments  
específics  
dinàmics

**DIMARTS 12**

Força, espatlles i  
core

**DIMECRES 13**

Spinning

**DIJOUS 14**

Mobility i core

**DIVENDRES 15**

Equilibri

**DILLUNS 18**

Estiraments  
generals actius

**DIMARTS 19**

Esquena, core i  
condició física

**DIMECRES 20**

Spinning

**DIJOUS 21**

Mobility i core

**DIVENDRES 22**

Agilitat

**DILLUNS 25**

Estiraments  
específics  
dinàmics

**DIMARTS 26**

Condició física  
general

**DIMECRES 27**

Spinning

**DIJOUS 28**

Mobility i core

**DIVENDRES 29**

Equilibri