



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

MES D'ABRIL

Mou-te, sua, somriu...però no t'oblidis de beure aigua

	DIMARTS 1 TREBALL DE FORÇA - TREN INFERIOR	DIMECRES 2 SPINNING	DIJOUS 3 11:00H CORE <small>NEW</small> 12:00H DANCE ARREL (S1)	DIVENDRES 4 AGILITAT
DILLUNS 7 ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	DIMARTS 8 TREBALL DE GIMNASIA	DIMECRES 9 SPINNING	DIJOUS 10 11:00H TREBALL DE FORÇA DE BRAÇOS <small>NEW</small> 12:00H DANCE AMPLITUT (S1)	DIVENDRES 11 EQUILIBRI
DILLUNS 14 ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	DIMARTS 15 CORE	DIMECRES 16 SPINNING	DIJOUS 17 11:00H TREBALL DE GIMNASIA <small>NEW</small> 12:00H DANCE ARREL (S1)	DIVENDRES 18 AGILITAT
DILLUNS 21 ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	DIMARTS 22 CONDICIÓ FÍSICA GENERAL	DIMECRES 23 SPINNING	DIJOUS 24 11:00H CORE <small>NEW</small> 12:00H DANCE AMPLITUT (S1)	DIVENDRES 25 EQUILIBRI
DILLUNS 28 ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	DIMARTS 29 TREBALL DE GIMNASIA	DIMECRES 30 SPINNING		

Més informació a: sguerrero@cnb.cat