

**JULIOL**



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

# ACTIVA'T

**Activa't al juliol:  
força que dona llibertat!**

11:00H   STRETCHING	10:00H   STRENGHT	11:00H   ENDURANCE	11:00H   STRENGHT	11:00H   MOBILITY
		<b>DIMECRES 1</b>	<b>DIJOURS 2</b>	<b>DIVENDRES 3</b>
		Spinning	Mobility i core	Equilibri
<b>DILLUNS 6</b>	<b>DIMARTS 7</b>	<b>DIMECRES 8</b>	<b>DIJOURS 9</b>	<b>DIVENDRES 10</b>
Estiraments generals actius	Força cames i equilibri	Spinning	Mobility i core	Agilitat
<b>DILLUNS 13</b>	<b>DIMARTS 14</b>	<b>DIMECRES 15</b>	<b>DIJOURS 16</b>	<b>DIVENDRES 17</b>
Estiraments específics dinàmics	Força tren superior	Spinning	Mobility i core	Equilibri
<b>DILLUNS 20</b>	<b>DIMARTS 21</b>	<b>DIMECRES 22</b>	<b>DIJOURS 23</b>	<b>DIVENDRES 24</b>
Estiraments generals actius	Força funcional global i condició física	Spinning	Mobility i core	Agilitat
<b>DILLUNS 27</b>	<b>DIMARTS 28</b>	<b>DIMECRES 29</b>	<b>DIJOURS 30</b>	<b>DIVENDRES 31</b>
Estiraments específics dinàmics	Coordinació i força	Spinning	Mobility global i relaxació activa	Equilibri

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