JULIOL

ACTIVA'T

+ FORÇA **+ RESISTÈNCIA** **+ POTÈNCIA**

Aquest juliol, cuida't mentre et mous: activa't amb cap, hidrata't bé i gaudeix de l'estiu amb salut

11:00H | STRETCHING	10:00H | STRENGHT	11:00H | ENDURANCE	11:00H | STRENGHT	12:00H | DANCE	11:00H | MOBILITY
	DIMARTS 1	**DIMECRES 2**	**DIJOUS 3**		**DIVENDRES 4**
	TREN INFERIOR	SPINNING	ESQUENA I PECTORAL	DANCE AMPLITUT (S1)	EQUILIBRI
DILLUNS 7	**DIMARTS 8**	**DIMECRES 9**	**DIJOUS 10**		**DIVENDRES 11**
ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	CORE I GLUTIS	SPINNING	BRAÇOS	DANCE ARREL (S1)	AGILITAT
DILLUNS 14	**DIMARTS 15**	**DIMECRES 16**	**DIJOUS 17**		**DIVENDRES 18**
ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	TREN INFERIOR	SPINNING	ESQUENA I PECTORAL	DANCE AMPLITUT (S1)	EQUILIBRI
DILLUNS 21	**DIMARTS 22**	**DIMECRES 23**	**DIJOUS 24**		**DIVENDRES 25**
ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	CORE I GLUTIS	SPINNING	BRAÇOS	DANCE ARREL (S1)	AGILITAT
DILLUNS 28	**DIMARTS 29**	**DIMECRES 30**	**DIJOUS 31**		
ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	TREN INFERIOR	SPINNING	ESQUENA I PECTORAL	DANCE AMPLITUT (S1)	

Més informació a: sguerrero@cnb.cat