

MARÇ



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

Activa't al març: amb més força i confiança!

11:00H STRETCHING	10:00H STRENGHT	11:00H ENDURANCE	11:00H STRENGHT	11:00H MOBILITY
DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Estiraments específics dinàmics	Esquena i condició física	Spinning	Mobility + core	Equilibri
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Estiraments generals actius	Tren inferior i condició física	Spinning	Mobility + core	Agilitat
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Estiraments específics dinàmics	Espatlles i core	Spinning	Mobility + core	Equilibri
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Estiraments generals actius	Condició física general	Spinning	Mobility + core	Equilibri
DILLUNS 30	DILLUNS 31			
Estiraments específics dinàmics	Tren inferior i condició física			

Més informació a: edesmoulins@cnb.cat