

DESEMBRE



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

Activa't en desembre: força, salut i alegria

11:00H STRETCHING	10:00H STRENGHT	11:00H ENDURANCE	11:00H STRENGHT	11:00H MOBILITY
DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Estiraments específics dinàmics	Core + condició física	Spinning	Exercicis de Pull + condició física	Equilibri
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
FESTA	Exercicis de tracció + condició física	Spinning	Core + condició física	Agilitat
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Estiraments específics dinàmics	Exercicis de Pull + condició física	Spinning	Condició física especial cap d'any	Equilibri
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Estiraments generals actius	Core + condició física	Spinning	FESTA	FESTA
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Estiraments específics dinàmics	Exercicis de tracció + condició física	Spinning		

Més informació a: sguerrero@cnb.cat