

SETEMBRE



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

Nou curs, noves metes. Activa't amb nosaltres!

11:00H | STRETCHING

10:00H | STRENGHT

11:00H | ENDURANCE

11:00H | STRENGHT

12:00H | DANCE

11:00H | MOBILITY

DILLUNS 1

ESTIRAMENTS
GENERALS
ACTIUS

DIMARTS 2

FORÇA
D'EMBRANZIDA
I TRACCIÓ AL
TREN SUPERIOR

DIMECRES 3

SPINNING

DIJOUS 4

CONDICIÓ
FÍSICA
GENERAL

DANCE
AMPLITUT
(S1)

DIVENDRES 5

AGILITAT

DILLUNS 8

ESTIRAMENTS
ESPECÍFICS
DINÀMICS

DIMARTS 9

FORÇA
DE TRACCIÓ
EN EL TREN
SUPERIOR

DIMECRES 10

SPINNING

DIJOUS 11

FESTIU

DIVENDRES 12

EQUILIBRI

DILLUNS 15

ESTIRAMENTS
GENERALS
ACTIUS

DIMARTS 16

SESSIÓ
ESPECÍFICA
DE CAMES

DIMECRES 17

SPINNING

DIJOUS 18

CORE

DANCE
ARREL
(S1)

DIVENDRES 19

AGILITAT

DILLUNS 22

ESTIRAMENTS
ESPECÍFICS
DINÀMICS

DIMARTS 23

CARDIO
AERÒBIC,
CÒRRER I
REMAR

DIMECRES 24

FESTIU

DIJOUS 25

CORE I
GLUTIS

DANCE
AMPLITUT
(S1)

DIVENDRES 26

EQUILIBRI

DILLUNS 29

ESTIRAMENTS
GENERALS
ACTIUS

DIMARTS 30

CONDICIÓ
FÍSICA
GENERAL

Més informació a: sguerrero@cnb.cat