

MAIG



ACTIVA'T

+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

Cuida avui la teva força, els teus ossos i el teu cor. El que facis ara serà el teu tresor per demà. Cada petit pas compta!

11:00H | STRETCHING

10:00H | STRENGHT

11:00H | ENDURANCE

11:00H | STRENGHT

12:00H | DANCE

11:00H | MOBILITY

DIJOUS 1

FESTIU

DIVENDRES 2

AGILITAT

DILLUNS 5

ESTIRAMENTS
ESPECÍFICS
DINÀMICS

DIMARTS 6

CONDICIÓ
FÍSICA
GENERAL

DIMECRES 7

SPINNING

DIJOUS 8

TREN
SUPERIOR
(ESQUENA/PECTORAL)

DANCE
AMPLITUT
(S1)

DIVENDRES 9

EQUILIBRI

DILLUNS 12

ESTIRAMENTS
GENERALS
ACTIUS

DIMARTS 13

TREN
SUPERIOR
(BRAÇOS/ESPATLLES)

DIMECRES 14

SPINNING

DIJOUS 15

TREN
INFERIOR+
CORE

DANCE
ARREL
(S1)

DIVENDRES 16

AGILITAT

DILLUNS 19

ESTIRAMENTS
ESPECÍFICS
DINÀMICS

DIMARTS 20

CONDICIÓ
FÍSICA
GENERAL

DIMECRES 21

SPINNING

DIJOUS 22

TREN
SUPERIOR
(ESQUENA/PECTORAL)

DANCE
AMPLITUT
(S1)

DIVENDRES 23

EQUILIBRI

DILLUNS 26

ESTIRAMENTS
GENERALS
ACTIUS

DIMARTS 27

TREN
SUPERIOR
(BRAÇOS/ESPATLLES)

DIMECRES 28

SPINNING

DIJOUS 29

TREN
INFERIOR+
CORE

DANCE
ARREL
(S1)

DIVENDRES 30

AGILITAT

Més informació a: sguerrero@cnb.cat