

OCTUBRE



+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

ACTIVA'T

Activa't a l'octubre: activa la teva força i adapta't als reptes!

11:00H | STRETCHING

10:00H | STRENGHT

11:00H | ENDURANCE

11:00H | STRENGHT

11:00H | MOBILITY

DIJOUS 1

Força tren superior i
condició física

DIVENDRES 2

Equilibri

DILLUNS 5

Estiraments
generals actius

DIMARTS 6

Força tren inferior i
condició física

DIMECRES 7

Spinning

DIJOUS 8

Força esquena i
condició física

DIVENDRES 9

Agilitat

DILLUNS 12

FESTIU

DIMARTS 13

Força cames i
condició física

DIMECRES 14

Spinning

DIJOUS 15

Força braços i
condició física

DIVENDRES 16

Equilibri

DILLUNS 19

Estiraments
generals actius

DIMARTS 20

Força glutis i
core

DIMECRES 21

Spinning

DIJOUS 22

Força hombros i
Mobility

DIVENDRES 23

Agilitat

DILLUNS 26

Estiraments
específics
dinàmics

DIMARTS 27

Força cames i
Mobility

DIMECRES 28

Spinning

DIJOUS 29

Força tren superior i
condició física

DIVENDRES 30

Equilibri

Més informació a edesmoulins@cnb.cat