

SETEMBRE



Activa't al setembre. Activa't amb nosaltres!

11:00H STRETCHING	10:00H STRENGHT	11:00H ENDURANCE	11:00H STRENGHT	11:00H MOBILITY
	DIMARTS 1 Força d'embranchida i tracció al tren superior	DIMECRES 2 Spinning	DIJOUS 3 Mobility i core	DIVENDRES 4 Agilitat
DILLUNS 7 Estiraments específics dinàmics	DIMARTS 8 Força tren superior	DIMECRES 9 Spinning	DIJOUS 10 Mobility i core	DIVENDRES 11 FESTIU
DILLUNS 14 Estiraments generals actius	DIMARTS 15 Sessió específica de cames	DIMECRES 16 Spinning	DIJOUS 17 Mobility i core	DIVENDRES 18 Agilitat
DILLUNS 21 Estiraments específics dinàmics	DIMARTS 22 Cardio aeròbic, córrer i remar	DIMECRES 23 Spinning	DIJOUS 24 FESTIU	DIVENDRES 25 Equilibri
DILLUNS 28 Estiraments generals actius	DIMARTS 29 Condició física general	DIMECRES 30 Spinning		

Més informació a edesmoulins@cnb.cat