



+ FORÇA + RESISTÈNCIA + POTÈNCIA

ACTIVA'T

MES DE MARÇ

Els ossos i músculs necessiten moviment per mantenir-se sans.
A Activa't, et cuidem perquè siguis més fort cada dia.

DILLUNS 3 ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	DIMARTS 4 TREBALL DE FORÇA - TREN SUPERIOR	DIMECRES 5 SPINNING	DIJOUS 6 11:00H COND. FÍSICA GENERAL 12:00H DANCE ARREL (S1)	DIVENDRES 7 AGILITAT
DILLUNS 10 ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	DIMARTS 11 TREBALL DE FORÇA - TREN INFERIOR	DIMECRES 12 SPINNING	DIJOUS 13 11:00H COND. FÍSICA GENERAL 12:00H DANCE AMPLITUT (S1)	DIVENDRES 14 EQUILIBRI
DILLUNS 17 ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	DIMARTS 18 TREBALL DE FORÇA - GLUTIS I CORE	DIMECRES 19 SPINNING	DIJOUS 20 11:00H COND. FÍSICA GENERAL 12:00H DANCE ARREL (S1)	DIVENDRES 21 AGILITAT
DILLUNS 24 ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	DIMARTS 25 TREBALL DE FORÇA - BRAÇOS I ESPAT- LLES	DIMECRES 26 SPINNING	DIJOUS 27 11:00H COND. FÍSICA GENERAL 12:00H DANCE AMPLITUT (S1)	DIVENDRES 28 EQUILIBRI
DILLUNS 31 ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS				

Més informació a: sguerrero@cnb.cat