



MES DE FEBRER

ACTIVA'T

AMB EL PODER DEL BALL

	DILLUNS 11H STRETCHING	DIMARTS 10H STRENGTH	DIMECRES 11H ENDURANCE	DIJOUS 11H STRENGTH	DIJOUS 12H DANCE	DIVENDRES 11H MOBILITY
SET. 1	ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	CONDICIÓ FÍSICA I CORE	SPINNING	TREN SUPERIOR PART ANTERIOR	DANCE ARREL	AGILITAT
SET. 2	ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	TREN SUPE- RIOR PART POSTERIOR	SPINNING	CORE I BRAÇOS	DANCE AMPLITUT	EQUILIBRI
SET. 3	ESTIRAMENTS GENERALS ACTIUS	CONDICIÓ FÍSICA GENERAL	SPINNING	TREN INFERIOR (EMBRANZIDA, ADDUCTOR I ABDUCTOR)	DANCE ARREL	AGILITAT
SET. 4	ESTIRAMENTS ESPECÍFICS DINÀMICS	CORE I BRAÇOS	SPINNING	GLUTIS I ESPATLLES	DANCE AMPLITUT	EQUILIBRI

+ FORÇA

+ RESISTÈNCIA

+ POTÈNCIA

Més informació a: sguerrero@cnb.cat