

## PROMOCIÓ NOVES ACTIVITATS SANT NARCÍS 2021

	DILLUNS 25 OCT	DIMARTS 26 OCT	DIMECRES 27 OCT	DIJOUS 28 OCT	
6:50					6:50
7:50					7:50
7:50	ENTRENAMENT amb PARELLES	ENTRENAMENT FUNCIONAL	GAC	CROSSFIT	7:50
8:50		BODYPUMP			8:50
8:50					8:50
9:50					9:50
9:50					9:50
10:50					10:50
10:50					10:50
11:50					11:50
11:50					11:50
12:50					12:50
13:00	GAC			CHIKUNG	13:00
14:00					14:00
14:00	CHIKUNG				14:00
15:00					15:00
15:00		CROSSFIT			15:00
16:00					16:00
16:00				ZUMBA BARRI VELL	16:15
17:00					17:15
17:00	BODYPUMP	GAC	ENTRENAMENT amb PARELLES	ENTRENAMENT FUNCIONAL	17:00
18:00					18:00
18:00					18:00
19:00					19:00
19:00					19:00
20:00					20:00

#ACTIVA'T SANT NARCÍS 2021

ENTRENAMENT FUNCIONAL	ENTRENAMENT INDIVIDUALITZAT AMB GRUPS REDUITS, A ON L'ENTRENADOR T'AJUDARÀ A MILLORAR LES TEVES CAPACITATS FÍSQUES DE FORÇA, VELOCITAT, POTÈNCIA...
CROSSFIT	SESSIONS D'ALTA INTENSITAT AL RITME DE LA MÚSICA, PERFECTES PER GUANYAR FORÇA O TONIFICAR.
GAC	ENTRENAMENT CENTRAT MILLORAR EL TO MUSCULAR DE LA MUSCULATURA DEL GLUTI, ABDOMINALS I CAMES.
BODY PUMP	ENTRENAMENT ON ES TREBALLA LA FORÇA ACOMPANYAT DE LA MILLOR I ACTUAL MÚSICA
ENTRENAMENT EN PARELLES	ENTRENAMENTS D'ALTA INTENSITAT EN PARELLES, ENTRENA AMB LA TEVA PARELLA, UN AMIC/GA, O UN COMPANYY/A DE CLASSE I DEMOSTRA-LI DE QUE ETS CAPAÇ
CHIKUNG	ES POSA EN PRÀCTICA L'ENERGIA VITAL (CHI) I S'ALLIBEREN BLOQUEJOS A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓ I ELS MOVIMENTS HARMÒNICS
ZUMBA BARRI VELL	AL RITME DE LA MÚSICA BALLARÀS AMB TOT EL COS AMB PASSOS PÀSSILS I DE MANERA DIVERTIDA.