



ACTIVITATS DIRIGIDES PER ADOLESCENTS (de 14 a 18 anys)

AFORAMENT
LIMITAT

Gaudeix i posat en forma amb les noves activitat
pensades per a tu!

Dimarts 16:30-17:20H	TONO	Sessió en que es treballa el cos en general amb exercicis específics de tonificació muscular.
Dimecres 16:30-17:20H	SPINNING	Sessió de treball sobre una bicicleta amb diferents ritmes. Inclou estiraments al final de cada classe.
Dijous 16:30-17:20H	FUNCIONAL	Sessió d'entrenament enfocat i dissenyant a un objectiu concret. Un apropament integrat per millorar la força i el condicionament total del cos.

BONO ADOLESCENT 12€ AL MES

Els dies 25,26 i 27
de febrer pots
provar gratuïtament.