

# GAC (Glutis, abdominals i cames)

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

El sistema d'entrenament GAC prové de la unió de tres paraules que defineixen exactament de què es tracta: Glutis, Abdominals i Cames. Practicar GAC consisteix a realitzar un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i a tonificar aquestes tres zones del cos que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària. L'acumulació de greixos en aquestes zones sol ser freqüent, sobretot en les dones, i els problemes derivats de la seva falta d'entrenament són la flaccides de la pell, la mala circulació i la manca de to. Per combatre aquests problemes sorgeixen els exercicis GAC. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Centre Cívic Can Basté (93 420 66 51) (info@canbaste.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Can Basté

---

## Fecha de última actualización de la actividad

13/06/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Passeig Fabra i Puig 274-276 08031 Barcelona Barcelona Catalunya España



## Fecha de la Actividad

De 16/01/2024 a 12/03/2024

## Página web del proyecto

<https://canbaste.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=30&a=2915>