

Tonificació i estiraments

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitja. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis) i estiraments i relaxació. QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Cal portar màrrega pròpia (obligatori). Roba còmode i mitjons. 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 Cívica Sagrada Família (93 450 89 17) (info@ccsagradafamilia.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívica Sagrada Família

Fecha de última actualización de la actividad

12/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Provença 480 08025 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 15/01/2024 a 11/03/2024

Página web del proyecto

<https://sagradafamilia.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=39&a=5939>