

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

## Descripción

El GACFIT és una activitat física que combina exercicis de tonificació i condicionament enfocats en tres zones principals del cos: glutis, abdominals i cames (GAC). Aquesta modalitat busca millorar la força, la resistència i la definició muscular d'aquestes àrees, alhora que potencia la postura i l'estabilitat corporal.

A les sessions de GACFIT es treballa amb exercicis funcionals, circuits d'alta intensitat (HIIT) i tècniques de tonificació amb pes corporal o materials com peses, bandes elàstiques i pilotes. Això permet un entrenament complet, dinàmic i adaptat a diferents nivells de condició física.

És una activitat ideal per a qui vol millorar la seva forma física, cremar calories i enfortir la zona mitjana del cos d'una manera efectiva i motivadora.

Dimarts i Dijous de 17:30 a 18:00

Socis: 9,00€

No Socis: 25,00€

10 Bonus Socis: 21,00€

10 Bonus No Socis: 62,00€

---

## Población

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

---

## Persona de contacto

Eva (937341011) (administracio@casalfamiliar.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

casal familiar de viladecavalls

---

## Fecha de última actualización de la actividad

20/02/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle Antoni soler i Hospital 2 08232 Viladecavalls Barcelona Cataluña España



## Imagen de la Actividad

