

## Red adscrita CAT

---

### Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

### Descripción

Aquesta activitat és un entrenament complet del cos que combina exercicis cardiovasculars, força i resistència per millorar la condició física general.

Un entrenament de TBC sol incloure:

Cardio (córrer, saltar, jumping jacks)

Força (pes lliure, bandes elàstiques, exercicis amb el mateix pes corporal)

Core (abdominals, planxes)

Flexibilitat (estiraments i mobilitat)

És ideal per a persones que volen un entrenament equilibrat que treballi tot el cos en una sola sessió.

Dimarts i Dijous de 18:00 a 19:00

Socis: 15,50€

No Socis: 46,50€

10 Bonus soci: 21,00€

10 Bonus no soci: 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

