

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

El Top Fit és un entrenament dinàmic que combina exercicis cardiovasculars, força i tonificació per millorar la condició física general. S'inspira en diverses disciplines com l'aeròbic, el TBC (Total Body Conditioning) i el functional training, fent-lo ideal per a aquells que volen treballar tot el cos en una sola sessió.

Beneficis principals:

Millora la resistència cardiovascular i muscular

Tonifica el cos i ajuda a cremar calories

Augmenta l'energia i la coordinació

Apte per a tots els nivells amb opcions d'intensitat

És una activitat divertida i motivadora amb música que et farà moure i suar!

Dilluns i Dimecres de 19.00 a 20:00

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

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida Antoni Soler i Hospital 2 08232 Viladecavalls Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad

