

HIIT JOVE

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

El programa combina ejercicios que activen tots els grups musculars amb intervals de treball cardiovascular intens, seguint el mètode HIIT (High Intensity Interval Training), adaptat a les capacitats i necessitats dels joves.

Población

Jóvenes (12-29 años) - Cualquiera (Joves d'entre 12 i 14 anys)

Persona de contacto

IEM CAN LLOBET IEM MARIA REVERTER (93 729 71 71 Ext: 4300-4350) (esports@bdv.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Barberà del Vallès

Fecha de última actualización de la actividad

05/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Passeig Doctor Moragas 268 08210 Barberà del Vallès IEM Can Llobet Barberà del Vallès Barcelona Catalunya España

