

# ACTIVA'T

## PINEDES DE CASTELLET

**DILLUNS**

### **18H FLEXIFIT**

Sessions sense impacte en què podràs treballar i millorar la mobilitat articular i el to muscular.

**DIMARTS**

### **18:30H FUNCIONAL**

Enforteix la musculatura i guanya resistència amb sessions variades amb material i sense.

**DIMECRES**

### **18H FUNCIONAL**

### **19H HITDANCE**

A partir de coreografies dinàmiques i divertides, aconseguiràs millorar la salut cardiovascular.

**DIJOUS**

### **19:30H HIIT**

Sessions d'alta intensitat per millorar la força i resistència del cos.

**DIVENDRES**

### **18H IOGA**

La pràctica que t'ajudarà a connectar el cos, la ment i la respiració.

**PER A MÉS INFORMACIÓ 696197038 - Txell**