



AJUNTAMENT  
Premià de Dalt

DISSABTES MATÍ

# CALISTÈNIA

## street workout

amb monitor esportiu

JOVES de 14 a 29 anys

Activitat gratuïta a l'aire lliure

# CALISTÈNIA



AJUNTAMENT  
Premià de Dalt

## Què és l'Street Work?

Són exercicis que es centren en moviments on intervien diferents grups musculars. Busca combinar la força, la potència i l'agilitat, juntament amb una bona flexibilitat. Es desenvolupen de manera uniforme i equilibrada des de les cames fins a l'esquena.

Els braços, les abdominals i els glutis són els músculs més implicats en aquesta pràctica esportiva.

## On es fa?

A les noves instal·lacions del Carrer Oest de Premià de Dalt.

## Quan es fa?

Els dissabtes als matins en dos torns.

El primer torn d'11 a 12h i el segon torn de 12 a 13h.

A cada torn es preveu un grup de 10 joves.

Inici: 7 de març.

## Per què és interessant?

Si vols tenir un estil de vida sa, amb beneficis per al teu cos i la teva ment. Està basat en els valors de la salut, el respecte i la disciplina.

## Com em puc apuntar?

Link aquí <https://bit.ly/208ndQj> per fer inscripció.

**Cal fer una entrevista de selecció.**

