

DISSABTES MATÍ

CALISTÈNIA

street workout

amb monitor esportiu

JOVES de 14 a 29 anys

Activitat gratuïta a l'aire lliure



AJUNTAMENT
Premià de Dalt

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 al matí 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 Fi: desembre

Per què és interessant?

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.

