



ACTIVITAT

Condicionament físic jove

HORARI

Dilluns i dimecres, de 16.15 a 17.15 h

INSTAL·LACIÓ

Poliesportiu Municipal

Programa d'entrenament per a nois i noies adaptat a la creixement i maduració. Treball de resistència cardio respiratòria, força muscular i elasticitat, mitjançant activitats coreografiades i exercicis variats de tonificació, jocs esportius, exercicis de flexibilitat i relaxació.

D'octubre de 2021 a juny de 2022