

POLIESPORTIU

# Synrgy Run: La Mar Bella estrena activitat de training

Ja ha aterrat sobre el CEM La Mar Bella la nova activitat de tonificació muscular per a la corredora i el corredor! Es tracta del Synrgy Run, un sistema per treballar la musculatura específica i la compensatòria amb l'objectiu d'evitar lesions esportives. Es porta a terme a l'aire lliure, a

L'ABONAT A LA MAR BELLA JA POT GAUDIR SENSE COST DE LA NOVA ACTIVITAT DE SYNRGY RUN A LA ZONA D'ESTRUCTURES

través d'un sistema d'estacions en la nova zona habilitada per a les estructures Synrgy Bluesky, un espai de material funcional



Les estructures de La Mar Bella ofereixen un gran repertori de possibilitats (Fotos: El Consell)

ubicat al fons de la pista d'atletisme. L'objectiu és treballar la força per optimitzar la resistència de l'esportista i el treball específic per

L'AVANTATGE DE L'ACTIVITAT ÉS QUE PERMET A L'ESPORTISTA REDUIR EL RISC DE LESIONS I MILLORAR LA SEVA RESISTÈNCIA



Abans de posar a prova la resistència a la pista... Synrgy Run és la millor opció d'entrenament!

disminuir el risc de descompensacions musculars.

Tots els interessats poden inscriure's a les sessions dels dimarts i dijous de 19.00 a 20.00 h. Només cal sol·licitar plaça a través del següent correu electrònic: [marbella@elconsell.cat](mailto:marbella@elconsell.cat). Evidentment, els abonats a La Mar Bella, ja poden gaudir de forma gratuïta de la nova activitat de Synrgy Run! Una més dins l'ampli ventall que ofereix aquesta instal·lació de referència.

