

Festes de Maig del Poblenou 2021

<u>Dissabte 22/05</u>		<u>Diumenge 23/05</u>	
11 a 12h	Synergy	11 a 12h	Marxa Nòrdica*
12:15 a 13:30h	Ioga	12:15 a 13:15h	Pilates
13 a 14h	Hit	13 a 14h	Bootcamp

➔ **Divendres 21/05 al migdia es confirmarà si es realitza o no l'activitat (min 5 persones/activitat) i s'enviarà més informació al respecte.**

→ Punt de trobada activitats CEM, davant recepció pavelló.

→ Presa de temperatura prèvia a l'inici de l'activitat.

* Mx. Nòrdica - Punt de trobada davant restaurant el Mussol, a la plaça de les Glòries (<https://goo.gl/maps/G7TDD2w5cAqLegn39>), el monitor anirà amb una samarreta verda neó. Final de la sortida al CEM La Mar Bella.

Synergy	Activitat funcional apte per tots els públics, treballant a les estructures exercicis de força amb el propi pes corporal.
Ioga	Disciplina adaptable a tots els públics on connectant cos i ment es busca aconseguir major flexibilitat muscular, alleugeriment de tensions musculars i major concentració
Hit	Entrenament d'alta intensitat en períodes curts de temps i majors descansos. Pensat per persones iniciades esportivament
Marxa Nòrdica	Activitat de resistència apte per tots els públics, consisteix en marxar amb l'ajuda de dos bastons activant així tota la musculatura corporal.
Pilates	Mètode d'entrenament focalitzat a la tonificació muscular, combinant exercicis de gimnàstica i ioga, sempre amb la base de l'equilibri corporal.
Bootcamp	Entrenament grupal d'alta intensitat inspirat en els entrenaments militars, focalitzat en el desenvolupament de totes les capacitats físiques.

Més informació de les nostres activitats a <https://www.cemmarbella.cat/>

