

TOTS ELS
NIVELLS
CONDICIÓ
FÍSICA



TRX SUSPENSIO

Millora la potencia, la força, la
flexibilitat
l'estabilitat.

- Dilluns 10:30
- Dimecres 13:30 i 17:30
- Dijous 21:15
- Divendres 20:15

**Treball de forma funcional amb el pes del cos,
el que fa crear situacions reals de moviment.**