

AGENDA D'ESDEVENIMENTS

OCTUBRE 2021

01

ESTRENEM WOW EXTERIOR

Estrenem el nostre Work Of the Week, on et proposem un entrenament intensiu funcional diferent, cada setmana.

08

MEDICIONS SALA FITNESS

Demana al nostre tècnic per conèixer el teu estat físic i mesurar els teus progressos.

10

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL - REpte CARDIO

Participa fent 5 kilòmetres de la famosa marató de Nova York, on line amb la resta d'usuaris. Que guanyi el millor!

15

REPTES ESPAI EXTERIOR

Participa durant tot el dia, al repte que tenim preparat per a tu. Repeticions màximes de pes lliure.

18

OUTDOOR DAY

Demana al nostre tècnic per afegir a la teva rutina aquest espai per treure el màxim rendiment al teu entrenament.



INDOOR
OUTDOOR
ON DEMAND

AGENDA D'ESDEVENIMENTS

OCTUBRE 2021

19

DIA MUNDIAL DEL CÀNCER DE DONA

Demana al nostre tècnic per afegir a la teva rutina exercicis de prevenció.

22

REPTES PISCINA

Participa durant tot el dia, al repte que tenim preparat per a tu. Cronometratge de 100 metres lliures.

27

OMNIA DAY

Demana al nostre tècnic per afegir a la teva rutina aquest aparell per treure el màxim rendiment al teu entrenament.

29

FUNCIONAL DAY

Demana al nostre tècnic per afegir a la teva rutina aquest mètode per treure el màxim rendiment al teu entrenament.



INDOOR
OUTDOOR
ON DEMAND