

# Entrenament funcionals

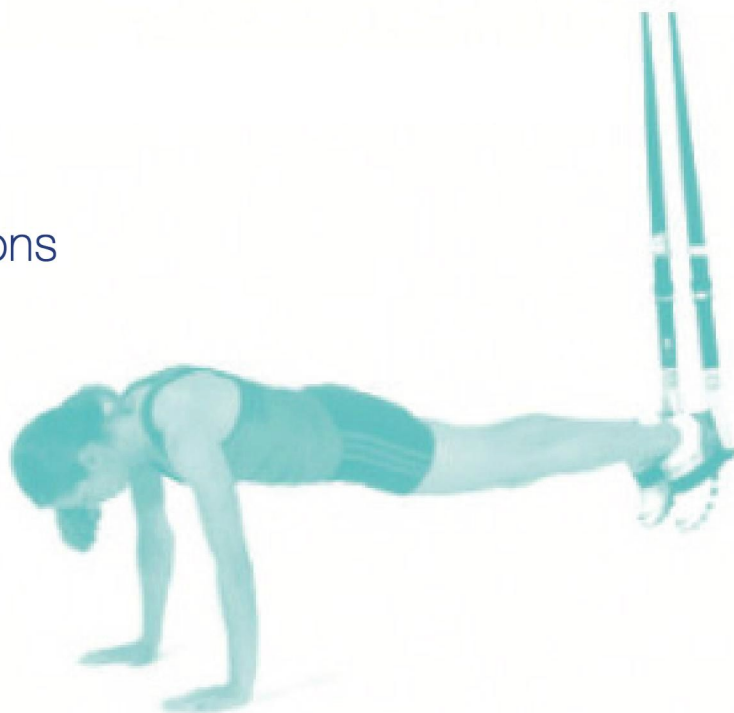
## amb Bartu Martínez

---

**Temporada 2018-2019**  
**Inici el 17 de setembre de 2018**

Millora la massa i la resistència muscular, la coordinació, l'agilitat, la força, la potència, l'equilibri i augmenta el rendiment cardiovascular.

Realització d'exercicis per estacions de 40' amb instructor



### **Preu:**

1 dia/setmana: 10€/mes  
2 dies/setmana: 18€/mes

### **Dies**

Dilluns: 19.00h  
Dimecres: 19.00h

**Casino  
de Tiana**



c/ Edith Llaurador, 4-18 - 08391 Tiana  
secretaria@casinodetiana.net - Tel. 933953057