

QUADRE EXPLICATIU DE LES ACTIVITATS NOVES PER A PERSONES ADULTES:

<p style="text-align: center;">ULTRA SLIDE</p> <p>Entrenament aeròbic de baix impacte i alta intensitat. Simula el moviment del patinatge, consisteix a desplaçar-se damunt una planxa de resina que permet patinar-hi.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda</p>
<p style="text-align: center;">ANIMAL FLOW</p> <p>Programa nou de fitnes, que combina exercicis en quadrupèdia utilitzant el pes del cos i creant moviments divertits i fluids.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda</p>
<p style="text-align: center;">FULL BODY</p> <p>Entrenament que treballa tots els músculs en una sola sessió. Objectiu: guanyar força i múscul, perdre greix.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda</p>
<p style="text-align: center;">TALLER DE BACHATA</p> <p>Iniciació en els moviments bàsics del ritme musical de percussió originària de la República Dominicana.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda</p>
<p style="text-align: center;">TALLER DE BALL EN LÍNIA</p> <p>Iniciació en els moviments bàsics dels balls en grups de persones sincronitzades.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda</p>
<p style="text-align: center;">TALLER DE CUINA SANA</p> <p>Taller en què es treballaran les pautes per a una alimentació saludable, equilibrada i nutritiva dins el món de l'esport.</p>	
<p style="text-align: center;">TALLER DE DEFENSA PERSONAL</p> <p>Tècniques bàsiques de defensa, conjunt de mètodes que es poden utilitzar per aturar un atac.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda</p>
<p style="text-align: center;">AQUATLÓ</p> <p>Modalitat competitiva que combina una distància nedant i corrent. Circuit curt i divertit. Premis per als tres primers classificats masculins, femenins i joves.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda Banyador Ulleres de nedar</p>
<p style="text-align: center;">TORNEIG DE PÀDEL</p> <p>El torneig de pàdel es farà durant tot el cap de setmana. S'organitzarà per parelles en dos grups: A) Persones expertes i B) Menys expertes. Premis per a les dues primeres parelles classificades de cada grup.</p>	<p style="text-align: center;">Calçat esportiu Roba esportiva còmoda Pala de pàdel (opcional)</p>