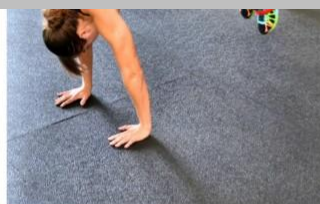
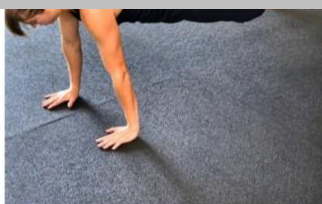




ValdeActiva
¿Te mueves?



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO INESTABLE



- ✓ Dale estímulos diversos a tu entrenamiento con objetos inestables
- ✓ Mejora tu propiocepción y con ello tu estabilidad en tu día a día
- ✓ Combinar fuerza e inestabilidad te dará más funcionalidad



DÍA: Sábado 07 de abril de 2018 **HORA:** 11:00 h

MATERIAL NECESARIO: Ropa y calzado deportivo (sudadera), toalla y agua.

LUGAR: Centro Cultural Clara Campoamor (Valdeavero)

II Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

