



7 ACTIVITATS

3 FASES

1 REpte: FES-TE AMB EL VERMELLI

DEL 12 AL 24 DE MARÇ

Com participar?

FASE 1

Participa a 1 de les activitats BeSTRONG assenyalades al quadrant de dirigides i automàticament aconseguiràs la teva polsera groga (a la mateixa activitat te la donaran).

Estàs IN! També a les activitats especials!

FASE 2

Participa en 3 activitats més BeSTRONG assenyalades al quadrant de dirigides o de les activitats especials. A cada activitat et donaran un val BeSTRONG, quan tinguis els tres podràs passar per recepció per bescanviar-los per la teva pulsera taronja.

Amb la polsera taronja i fent el pagament de 3€ podràs aconseguir la samarreta BeSTRONG LiveBETTER!

FASE 3

Estàs a punt d'aconseguir-ho! 3 activitats més BeSTRONG, del quadrant o de les especials i podràs bescanviar els teus vales a la recepció per la teva polsera vermella!

Felicitats! Ets STRONG!

Ara, pots omplir el full de participació al sorteig d'abonaments, entrenaments personals, smartbox... Molta sort!



ACTIVITATS ESPECIALS

DEL 12 AL 24 DE MARÇ

APUNTA'T A LA RECEPCIÓ DEL TEU CENTRE

#BESTRONG #LIVEBETTER

DIMARTS 13 DE MARÇ--> XERRADA FISIO BESTRONG

(VINTRÓ) 19:00-20:00 SALA ESPAVIU.

Prevenió de lesions freqüents en l'activitat física d'alta intensitat, i com afrontar-les. A càrrec de la Laia Martínez.

DIJOUS 15 DE MARÇ--> XERRADA COACHING BESTRONG

(VINTRÓ) 18:15-19:15 SALA ESPAVIU.

Com agafar l'hàbit de fer esport? Xerrada dirigida a la motivació pels d'objectius, i com passar a l'acció.

DILLUNS 19 DE MARÇ--> XERRADA BESTRONG (VINTRÓ)

19:00-20:00 ESPAVIU.

Explicació de la filosofia de l'entrenament d'alta intensitat, i dels seus fonaments. La xerrada serà 50% teòrica i 50% pràctica. Porteu roba d'esport! La farà el Dani Porlán.

DIMARTS 20 DE MARÇ--> TALLER NUTRICIÓ BESTRONG

(VINTRÓ) 19:00-20:00 SALA 3.

"DEFINEIX EL TEU ABDOMEN A TRAVÉS DE L'ALIMENTACIÓ".

Xerrada d'uns 40 minuts, i 20 minuts de realització i degustació d'un batut depuratiu fet a base de fruites i verdures que ens ajudarà a aconseguir els nostres objectius. A càrrec de l'Andrea Juan.

DIJOUS 22 DE MARÇ--> XERRADA BESTRONG (VERNEDA)

19:30-20:30 SALA 2

Explicació de la filosofia de l'entrenament d'alta intensitat, i dels seus fonaments. La xerrada serà 50% teòrica i 50% pràctica. Porteu roba d'esport! La farà el Dani Porlán.

Amb l'assistència a les activitats especials també pots guanyar pulsera groga o acumulació de punts per a les següents.

