

VÍDEOS El Foment us proposa posar-vos en forma des de casa

Degut a la situaciÃ³ sanitÃ ria actual, el club s'ha vist obligat a tancar novament les portes. Tot i aixÃ² volem seguir al vostre costat tant donant-vos assessorament tÃ“cnic esportiu com accompanyant-vos en els entrenaments.

Â

Ho fem amb vÃ-deos que anem penjant al web i a les xarxes del club.Â De moment, en teniu alguns a sota d'aquesta notÃ-cia: de core, tonificaciÃ³ (amb gomes i cadira), en parella, rodÃ³, coordinaciÃ³, aerÃ²bic, agilitat, de forÃ§a i kettlebell.

Â

Si voleu, tambÃ© podeu enviar un missatge de Whatsapp (660 18 93 26) al nostre tÃ“cnic de sala, l'Iaac, explicant-li quin tipus d'entrenament podeu (i voleu) fer, amb el material que disposeu a casa. Ell ho analitzarÃ i us proposarÃ exercicis personalitzats i a la carta.

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=9ijsO9fX9DI>

Â

Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=6R_VNIV3J9M

Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=QxytipP5k_s

Â

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=alaL1JBbmbg>

Â

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=0AlFb2-L4r4>

Â

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=80TBx64GLFw>

Â

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=Uae967KfdrE>

Â

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=gITND49-mmI>

Â

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=YNRoFoBwXil>

Â

Â

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=FG8KoQ3hykE>

Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=5_LhwI7BW84

Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=gVkmQ2sObL8>