

**Temporada
20/21**



Entrenamiento

Entrenament

Per qui busca rendiment immediat i vol millorar el seu estat de forma. Per qui es proposa un repte i pretén incloure l'activitat física al seu dia a dia. Per qui vol desafiar els seus límits i augmentar les seves capacitats físiques.

T'ajudarem a programar-te la setmana, perquè les teves pretensions es converteixin en realitat.

Beneficis

- Crema calories.
- Augmenta la teva capacitat cardiorespiratòria.
- Millora la teva força i resistència.
- Estaràs més actiu/va i menys estressat/da.
- Compartiràs moments i t'ho passaràs genial.



Tonificació

**Cross
Training**

Bodypump

**Body-
combat**

Sh'bam

Espíning

**Aquady-
namic**

Natació



Assessora't
amb nosaltres;
el canvi
comença
ara.

Paquet
d'assessorament
exclusiu per
a abonats i
abonades de la
piscina coberta
municipal.

Centre
Esportiu
Municipal
Sant Hilari



Ajuntament
de Sant Hilari Sacalm



Diputació de Girona