

POLIESPORTIU

La Mar Bella ofereix qualitat amb Synrgy Fit i Nordic Walk

— Dues grans activitats de l'ampli ventall esportiu que ofereix el CEM La Mar Bella són la Marxa nòrdica i el Synrgy fit. La instal·lació posa a disposició dels interessats la capacitat de treballar la musculatura amb entrenaments de qualitat. D'una banda, la "nordic walk" permet exercitar el cos de forma salu-

LES SESSIONS DE SYNRGY FIT I NORDIC WALK COSTEN 20 € AL MES PELS NO ABONATS I SÓN GRATUITES PELS ABONATS

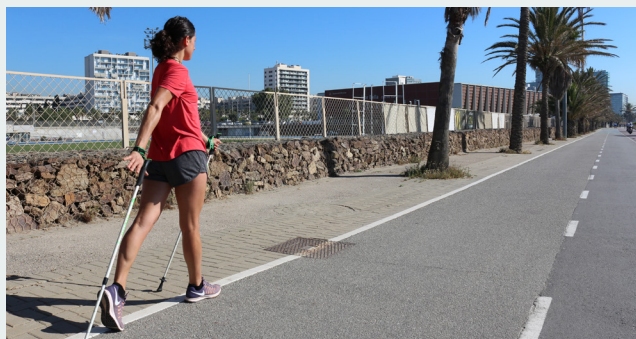
dable a través d'un treball cardio-vascular evitant l'impacte d'articulacions. Dilluns i dimecres de 18.00 a 19.00 h. i dissabtes, cada



Esportistes de Barcelona, preparats per combatre el fred a La Mar Bella? (Fotos: CEEB)

15 dies, de 9.00 a 10.00 h., la Chiara Bonicelli (jove instructora especialitzada en aquesta disciplina) imparteix sessions de marxa nòrdica. Pel que fa al Synrgy fit, Samuele

EL COMPLEX DE LA LA MAR BELLA OFEREIX UNA PRIMERA SESSIÓ GRATUITA DE SYNRGY FIT I NORDIC WALK ALS INTERESSATS



L'activitat de marxa nòrdica ben practicada permet treballar fins a un 90% de la musculatura!

Calauti (especialitzat en cardio-fitness, circuit training i body building) dirigeix activitats en grup en format d'estacions per tonificar el cos i treballar l'àmbit aeròbic d'entrenament. També proporciona material funcional: TRX, kettlebells, gomes, bossu, entre altres estris. L'horari de synrgy fit són els dimarts i dijous de 18.00 a 19.00 h. Per inscriure's en aquestes dues activitats cal enviar un correu a marbella@elconsell.cat. Són gratuïtes pels abonats a La Mar Bella!

