



CONTACTE

Espai Salut
C/Ramon Tarrades, 6 Baixos
08500 VIC
618 403 961
espaisalutvic@gmail.com
www.espaisalutvic.com
facebook.com/espaisalutvic
twitter.com/espaisalutvic



COM ES TREBALLA?

- Circuits de coordinació utilitzant aros, valles, escala coordinativa...
- Treball d'equilibri amb bossu, dynair, fitball...
- Millora de la força amb TRX, power plate, politja cònica, cinturó rus...
- Augment dels nivells de residència
- Millora de la velocitat
- Millora de l'amplitud de moviment (treball d'estiraments...)

SESSIONS I TARIFES:

- Durada sessions: 60'
- 1 dia / setmana: 40€/mes
- 2 dies / setmana: 60€/mes

ACTIVITAT

Teenfit

Tractament Individualitzat i/o amb grup

EP TEENFIT

És un servei adreçat especialment als joves d'entre 14-18 anys que no practiquen cap esport i que volen millorar la seva condició física en general.

L'objectiu, és oferir als joves un espai on millorar la seva capacitat física (força, resistència, velocitat, flexibilitat, equilibri, coordinació...) mitjançant l'entrenament funcional.