

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Paleotraining.  
Paleotraining.

Dilluns 8 d'abril de 2019

Conferència/Xerrada

## **Xerrada i taller: "Paleotraining"**

A càrrec de Carles Carulla, de Paleotraining Sabadell.

Proposta adreçada a majors de 14 anys. Cal inscripció prèvia. Aforament màxim: 20 persones.

Porta la teva roba d'entrenament!

Paleotraining es basa en la planificació personalitzada d'entrenaments utilitzant diverses capacitats humanes com la força, la potència, l'equilibri, la velocitat o la precisió. No treballem analíticament sinó desenvolupant funcions globals que sempre ens han portat a salvar la vida en el passat.

Hi ha 3 pilars que caracteritzen el Paleotraining: el moviment, l'alimentació i els controls. Combinarem explicacions i petits entrenaments i així desenvoluparem la filosofia d'aquest mètode encarada a la salut.

**Horari** | De 17.30 a 19.30 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | El Mirador

**Lloc** | Sala Lluís Valls Areny i Espai Sales d'El Mirador

**Programa** | [Activitats per a adults](#) i [setmana del Benestar](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40