

Claror, més que Fitness!

Engueuem Claror a Casa

20 DE MARÇ, 2020

Els Clubs Claror i Llinarsport ens sumem a les iniciatives online per tal d'ajudar als nostres abonats/des, i als que no, a mantenir-vos actius i informats al llarg dels dies de confinament



Amb la iniciativa Claror a Casa us acostarem un munt de classes dirigides online, recursos, consells i entrenaments perquè no perdeu la forma i us mantingueu actius i saludables al llarg d'aquestes setmanes

A causa de la situació provocada per l'expansió del Coronavirus, i a fi de garantir la màxima seguretat de la ciutadania, els Clubs Claror (Claror Sardenya, Claror Cartagena, Claror Marítim i Claror Can Caralleu) i L'Esportiu de Llinars romandran tancats els propers dies.

Però tot i tenir el gimnàs tancat no volem que deixeu d'entrenar, és per això, que hem creat una iniciativa per acompanyar-vos a tota la família al llarg d'aquests dies de confinament.

Amb la iniciativa "Claror a Casa" us aproparem un munt de **classes dirigides online, recursos, consells i entrenaments** perquè no perdeu la forma i us mantingueu actius i saludables al llarg d'aquestes setmanes.

Què hi trobareu a "Claror a Casa"?

Activitats dirigides virtuals a través del nostre perfil d'Instagram @claroracasa (<https://www.instagram.com/claroracasa/>)

Cada dia, de dilluns a divendres, us oferirem 4 classes dirigides de la mà dels nostres tècnics de fitness. Teniu un munt d'activitats diferents, i també per fer en família. El cap de setmana no us perdeu les classes de la franja matinal.

Consulteu els horaris de la setmana. Segueix-nos ja a @claroracasa
(<https://www.instagram.com/claroracasa/>)

I si no et pots connectar a l'hora de les classes en directe, no pateixis! Pots veure els vídeos que anem penjant al nostre canal de **Youtube** (<http://www.youtube.com/ClubsClaror>) i fer-les quan tu vulguis. Recorda que pots veure-les al mòbil, a la pantalla de l'ordinador o en una Smart TV.

#ClarorACasa activitats en directe a instagram @claroracasa							
Hora	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27	Dissabte 28	Diumenge 29
10h		ENTRENA SÈNIOR		ENTRENA SÈNIOR			
11h	ESTIRAMENTS	DANCE	HIIT	FUNCTIONAL TRAINNING	ESTIRAMENTS	IOGA	PILATES EN FAMÍLIA
12h	HIIT	GAC	PILATES	ESTIRAMENTS	DANCE EN FAMÍLIA	DANCE	HIIT
17.30h	ENTRENA EN FAMÍLIA	DANCE EN FAMÍLIA	IOGA EN FAMÍLIA	DANCE EN FAMÍLIA	ENTRENA EN FAMÍLIA		
19h	DANCE	FUNCTIONAL TRAINNING	DANCE	PILATES	HIIT		
20h	CORE		CORE				

Pla d'Entrenament Diari

Cada dia compartirem amb vosaltres un pla d'entrenament específic perquè no perdeu el ritme aquests dies que hem d'estar a casa. Hi podreu accedir a les xarxes socials o a través del newsletter que enviarem cada matí a tots els abonats/des.

#RepteClaror

Penjarem reptes de fitness als nostres perfils de les xarxes socials. Els reptes consistiran en fer les repeticions de l'exercici que et proposem en 30". T'hi atreveixes?

Si et graves i penges el repte al teu perfil de Instagram amb el **#RepteClaror** entrareu al sorteig d'un fantàstic premi per gaudir quan tornem a la normalitat.

Consells d'Alimentació

Així mateix, rebràs consells per mantenir una dieta saludable i aprofitar per elaborar noves receptes més sanes per a tota la família.

Al llarg d'aquests dies també compartirem amb vosaltres tots aquells consells i experiències que ens puguin ser útils per passar millor el confinament.