

Parc de cal·listènia

Proposta participativa 2021



QUÈ ÉS LA CAL·LISTÈNIA

→ Sistema d'entrenament altament flexible i progressiu amb pes corporal a l'aire lliure

→ Totes les edats

→ Ambient i hàbits saludables

→ Gratuït

- No requereix de material



→ Millora de la salut

- Combat la vida sedentària: múltiples malalties (obesitat, hipertensió, diabetis)
- Millora de la postura corporal de forma eficient i senzilla

→ Treball integral del del cos

→ Cadena cinètica tancada

→ Forma física tonificada, musculosa i estètica, força

→ Relacionar-se amb altres practicants, comunitat saludable

→ Inici de projecte més global d'esport gratuït



