

Comencem la temporada amb moltes novetats en les activitats dirigides, complementàries i infantils... no hi ha excusa!!!

**T'agradaria
portar
CEM Júpter
sempre amb tu?**

**Tindràs notícies
molt aviat...**

**Hem renovat la sala de fitness...
Millorem per tu!**



La sala compta ara amb estacions *Matrix* de darrera generació, nou terra a la zona de pes lliure i molt aviat amb una estructura funcional per a un treball més òptim. Esperem que gaudeixis més que mai del teu entrenament!

Saps el que pot fer per tu el nostre servei de Nutrició?



**entrenador personal
nutrició**

- / Nutrició esportiva i competició
- / Pèrdua de pes
- / Augment de massa muscular
- / Malalties metabòliques (diabetis, obesitat, colesterol, hipertiroidisme...)
- / Coaching nutricional
- / Valoració de l'estat nutricional/antropomètric
- / Alimentació etapes de la vida (embaràs, lactància, menopausa...)
- / Al·lèrgies i intoleràncies
- / Alteracions digestives (acidesa, hernia hiatal, úlceres, colon irritable...)

Cuida la teva nutrició en cada situació. Informa-te'n!



Novetats activitats infantils temporada 2016-17

Encara estas a temps per inscriure't als cursets de natació i a les activitats infantils per a la propera temporada.

Cursets de natació des dels 6 mesos fins als 15 anys, dances com la Zumba, el Hip-hop o l'Street dance, Arts marcial, Natació sincronitzada o l'Aquatló o Spin-kids per a aquells/lles

que vulguin més intensitat... segur que el vostre fill/a troba l'activitat que el/la motiva i l'ajuda a créixer amb l'esport al CEM Júpter.

Troba tot la informació d'aquestes i altres activitats fent clic a jupitersport.cat/es/actividades/actividades-infantiles



Novetats activitats complementàries

2016-17

Natació per a adults, hipopressius, sevillanes, ... Ja ho saps tot sobre els activitats complementàries que t'acompanyen aquesta temporada?

Entra a jupitersport.cat/ca/activitats/activitats-complementaries i vine a gaudir d'un plus en el teu entrenament.

Kamina solidari

UN PASSEIG QUE AJUDA MOLT

BACdeRODA
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

CET 10°
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

JUPITERSPORT
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Divendres 30 de setembre a les 18:00h
Activitat oberta a tothom (socis i no socis)

Punt de trobada CEM Maresme

Inscriu-te a la recepció del CEM Maresme

Dissabte 24/09/16

Nosaltres hi anirem, i tu?

FESTA DEL FITNES 2016



Apunta't a barcelona.cat/fitnessday

Agenda Setembre

Els nostres clubs, ja a punt per la nova temporada, és moment de que t'animis a començar!



TRAVESSA

TRIATLÓ

