

# Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.6631>

Página 1/1

---

## Este jueves en El Café de Los Sueños hablamos de apostar por hacer ejercicio

Director, Saturday 01 February 2020 - 23:27:47

Este Jueves 20 de Febrero El café de los Sueños se pone del lado de los que apuestan por hacer ejercicio, algo que resulta muy importante para nuestra salud física y psíquica.

Tendremos el placer de tener como invitado en el estudio y en directo a Ricard León del gimnasio Valhalla Training Camp , entrenador de Crossfit, deporte enfocado para todo el mundo, trabajando fuerza, resistencia y cardio, junto a varias disciplinas más como el levantamiento de pesas llamado Halterofilia, Fit Boxing donde se aprende a boxear pero también podremos descubrir que tiene muchas ventajas como combatir el temido estrés. Ricard nos explicará muchas de sus disciplinas que nos adentrarán en el mundo del deporte en general, como llegó hasta aquí y como se lleva además en su caso competir a nivel de Catalunya.

Vía telefónica compartiremos una parte del programa con la Personal Trainer o Entrenadora personal Marta Domingo que en la actualidad trabaja con el grupo Claror en el Gimnasio Can Canelleu , Marta nos explicará el proceso desde que acuden a ella en busca de objetivos pasando por un proceso de adecuación de ejercicios y recomendaciones.

También tendremos al siempre activo y alegre Cesar Pacheco que es entrenador de Zumba como método de entrenamiento y disciplina para a través del baile conseguir unos resultados óptimos a nivel físico y psíquico, imparte clases con el método personal que le caracteriza Cien por cien actitud , con esta definición César nos acompañará y nos invitará a empezar a hacer ejercicio bailando.

Como cada Jueves Virginia Dröm y sus colaboradoras no dejarán ni una sola pregunta por hacer si el tiempo lo permite.

Este Jueves de 20:00h a 21.30h os esperamos para compartir, preguntar y responder a todas vuestras preguntas a través del teléfono 937848598.

Escúchanos en el 100.5 de tu F.M. o directamente on-line en [www.radiostarterrassa.com](http://www.radiostarterrassa.com).