

horari d'activitats

horaris vàlids a partir
del 7 de gener

Sala Fitness

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.30	XP15' ABDOMINALS 07.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 07.30 15'	XP15' ABDOMINALS 07.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 07.30 15'	XP15' ABDOMINALS 07.30 15'		
08.30	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	
09.30	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' TRX 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'
10.30	XP15' KETTLEBELL 10.30 15'	XP15' TRX 10.30 15'	XP15' KETTLEBELL 10.30 15'	XP15' TRX 10.30 15'	XP15' KETTLEBELL 10.30 15'	XP15' KETTLEBELL 10.30 15'	XP15' TRX 10.30 15'
11.30	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'
12.30	XP15' REM 12.30 15'	XP15' EL-LÍPTICA 12.30 15'	XP15' REM 12.30 15'	XP15' EL-LÍPTICA 12.30 15'	XP15' REM 12.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.30 15'	XP15' KETTLEBELL 12.30 15'
13.30	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'
14.30	XP15' TRX 14.30 15'	XP15' KETTLEBELL 14.30 15'	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'	XP15' TRX 14.30 15'	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'	XP15' REM 14.30 15'	
15.30	XP15' KETTLEBELL 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	XP15' TRX 15.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 15.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 15.30 15'	
16.30	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' TRX 16.30 15'	XP15' KETTLEBELL 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	
17.30	XP15' EL-LÍPTICA 17.30 15'	XP15' REM 17.30 15'	XP15' ABDOMINALS 17.30 15'	XP15' EL-LÍPTICA 17.30 15'	XP15' REM 17.30 15'	XP15' KETTLEBELL 17.30 15'	
18.30	XP15' TRX 18.30 15'	XP15' KETTLEBELL 18.30 15'	XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	XP15' TRX 18.30 15'	XP15' KETTLEBELL 18.30 15'	XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	
19.30	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'	XP15' TRX 19.30 15'	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'	XP15' KETTLEBELL 19.30 15'	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'		
20.30	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' TRX 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'		
21.30	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'		
22.30	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'		

Els dies festius s'aplicaran els horaris d'activitats corresponents als diumenges.

Classificació:

■ Alt consum calòric ■ Tonificació ■ Cos-ment

Certificacions:



! El club podrà modificar horari i contingut de les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o de dates especials.

claror
cartagena