

# 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' KETTLEBELL 07.30   15'	XP15' ABDOMINALS 07.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 07.30   15'	XP15' REM 07.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 07.30   15'		
08.30	XP15' ABDOMINALS 08.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 08.30   15'	XP15' REM 08.30   15'	XP15' ABDOMINALS 08.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 08.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 08.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 08.30   15'
09.30	XP15' CIRCUIT CARDIO 09.30   15'	XP15' REM 09.30   15'	XP15' ABDOMINALS 09.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 09.30   15'	XP15' ABDOMINALS 09.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 09.30   15'	XP15' ABDOMINALS 09.30   15'
10.30	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 10.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 10.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 10.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 10.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 10.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.30   15'
11.30	XP15' ABDOMINALS 11.30   15'	XP15' REM 11.30   15'	XP15' ABDOMINALS 11.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 11.30   15'	XP15' ABDOMINALS 11.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 11.30   15'	XP15' ABDOMINALS 11.30   15'
12.30	XP15' KETTLEBELL 12.30   15'	XP15' ABDOMINALS 12.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.30   15'	XP15' ABDOMINALS 12.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.30   15'	XP15' ABDOMINALS 12.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.30   15'
13.30	XP15' REM 13.30   15'	XP15' KETTLEBELL 13.30   15'	XP15' ABDOMINALS 13.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 13.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 13.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 13.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 13.30   15'
14.30	XP15' ABDOMINALS 14.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 14.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.30   15'	XP15' ABDOMINALS 14.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.30   15'	XP15' ABDOMINALS 14.30   15'
15.30	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 15.30   15'	XP15' KETTLEBELL 15.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 15.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 15.30   15'	XP15' ABDOMINALS 15.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 15.30   15'
16.30	XP15' ABDOMINALS 16.30   15'	XP15' REM 16.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 16.30   15'	XP15' ABDOMINALS 16.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 16.30   15'	XP15' REM 16.30   15'	
17.30	XP15' REM 17.30   15'	XP15' ABDOMINALS 17.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 17.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 17.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 17.30   15'	XP15' ABDOMINALS 17.30   15'	
18.30	XP15' ABDOMINALS 18.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 18.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 18.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 18.30   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 18.30   15'	XP15' REM 18.30   15'	
19.30	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 19.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 19.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 19.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 19.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 19.30   15'	XP15' KETTLEBELL 19.30   15'	
20.30	XP15' ABDOMINALS 20.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 20.30   15'	XP15' ABDOMINALS 20.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 20.30   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 20.30   15'		
21.30	XP15' ABDOMINALS 21.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 21.30   15'	XP15' ABDOMINALS 21.30   15'	XP15' ABDOMINALS 21.30   15'	XP15' ABDOMINALS 21.30   15'		
22.30	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 22.30   15'	XP15' KETTLEBELL 22.30   15'	XP15' ABDOMINALS 22.30   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 22.30   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 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**  
can caralleu