

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' TRX 07.30 15'	XP15' ABDOMINALS 07.30 15'	XP15' KETTLEBELL 07.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 07.30 15'	XP15' ABDOMINALS 07.30 15'		
08.30	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 08.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 08.30 15'
09.30	XP15' TRX 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 09.30 15'	XP15' TRX 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'
10.30	XP15' TRX 10.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 10.30 15'	FUNXTION CLAROR 10.30 30'	XP15' ABDOMINALS 10.30 15'	FUNXTION CLAROR 10.30 30'	XP15' ABDOMINALS 10.30 15'	XP15' TRX 10.30 15'
11.30	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	FUNXTION CLAROR 11.30 30'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.30 15'	XP15' TRX 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' CIRCUIT CARDIO 12.30 15'	XP15' ABDOMINALS 12.30 15'	XP15' ABDOMINALS 12.30 15'
13.30	XP15' CIRCUIT CARDIO 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' TRX 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' KETTLEBELL 13.30 15'	
14.00	FUNXTION CLAROR 14.00 30'						
14.30		XP15' CIRCUIT CARDIO 14.30 15'	XP15' KETTLEBELL 14.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.30 15'	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'	XP15' TRX 14.30 15'	
15.15			FUNXTION CLAROR 15.15 30'				
15.30	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'		XP15' CIRCUIT CARDIO 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	
16.30	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' TRX 16.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' KETTLEBELL 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	
17.30	FUNXTION CLAROR 17.30 30'	XP15' KETTLEBELL 17.30 15'	XP15' ABDOMINALS 17.30 15'	XP15' TRX 17.30 15'	XP15' ABDOMINALS 17.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 17.30 15'	
18.30	XP15' TRX 18.30 15'	XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	XP15' KETTLEBELL 18.30 15'	XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 18.30 15'	XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	
19.30	XP15' KETTLEBELL 19.30 15'	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'	XP15' TRX 19.30 15'	XP15' KETTLEBELL 19.30 15'	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'		
20.00		FUNXTION CLAROR 20.00 30'					
20.30	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'		XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'		
21.00				FUNXTION CLAROR 21.00 30'			
21.30	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'		XP15' ABDOMINALS 21.30 15'		

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

Classificació:

■ Alt consum calòric ■ Tonificació ■ Cos-ment ■ Funcional

Certificacions:



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

lesportiu
l'linars del vallès