

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' CIRCUIT CARDIO 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	
09.30	FUNXTION CLAROR 09.30 30'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 09.30 15'	FUNXTION CLAROR 09.30 30'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 09.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 09.30 15'
10.30	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 10.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.30 15'	XP15' ABDOMINALS 10.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.30 15'	FUNXTION CLAROR 10.30 30'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 10.30 15'	XP15' ABDOMINALS 10.30 15'
11.30	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	FUNXTION CLAROR 11.30 30'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'
12.30	XP15' CIRCUIT CARDIO 12.30 15'	XP15' ABDOMINALS 12.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 12.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.30 15'	XP15' ABDOMINALS 12.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.30 15'
13.30	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 13.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 13.30 15'	FUNXTION CLAROR 13.30 30'	FUNXTION CLAROR 13.30 30'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 13.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 13.30 15'
14.30	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 14.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 14.30 15'	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 14.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 14.30 15'	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'
15.30	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'
16.30	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	
17.30	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 17.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 17.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 17.30 15'	XP15' ABDOMINALS 17.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 17.30 15'	FUNXTION CLAROR 17.30 30'	
18.30	XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 18.30 15'	FUNXTION CLAROR 18.30 30'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 18.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 18.30 15'	
19.30	FUNXTION CLAROR 19.30 30'	FUNXTION CLAROR 19.30 30'	FUNXTION CLAROR 19.30 30'	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 19.30 15'	
20.30	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 20.30 15'		
21.30	FUNXTION CLAROR 21.30 30'	XP15' CIRCUIT CARDIO 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'		
22.30	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 22.30 15'	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 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 ■ Funcional

Certificacions:



funXtion
claror

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

claror
marítim