

horari d'activitats

horaris vàlids a partir
del 7 de gener

Sala Fitness

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.30	TEAMBEATS 07.30 30'	XP15' ABDOMINALS 07.30 15'	TEAMBEATS 07.30 30'	XP15' ABDOMINALS 07.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 07.30 15'		
08.30	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 08.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' ABDOMINALS 08.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 08.30 15'
09.30	XP15' ABDOMINALS 09.30 15'	TEAMBEATS 09.30 30'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 09.30 15'	TEAMBEATS 09.30 30'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 09.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 09.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 09.30 15'
10.30	XP15' CIRCUIT CARDIO 10.30 15'	XP15' ABDOMINALS 10.30 15'	XP15' REM 10.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.30 15'	XP15' ABDOMINALS 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' FORÇA TREN SUPERIOR 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	TEAMBEATS 11.30 30'	XP15' ABDOMINALS 11.30 15'	XP15' REM 11.30 15'
12.15						TEAMBEATS 12.15 30'	
12.30	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.30 15'	XP15' ABDOMINALS 12.30 15'	XP15' ESTIRAMENTS MOBILITAT 12.30 15'	XP15' REM 12.30 15'	XP15' ABDOMINALS 12.30 15'		XP15' ABDOMINALS 12.30 15'
13.00	TEAMBEATS 13.00 30'		TEAMBEATS 13.00 30'				
13.30		TEAMBEATS 13.30 30'		TEAMBEATS 13.30 30'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 13.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 13.30 15'	XP15' ABDOMINALS 13.30 15'
14.30	TEAMBEATS 14.30 30'	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'	TEAMBEATS 14.30 30'	XP15' ABDOMINALS 14.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 14.30 15'	TEAMBEATS 14.30 30'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.30 15'
15.30	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 15.30 15'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 15.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.30 15'	TEAMBEATS 15.30 30'	XP15' ABDOMINALS 15.30 15'	
16.30	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	XP15' ABDOMINALS 16.30 15'	
17.30	XP15' ABDOMINALS 17.30 15'	TEAMBEATS 17.30 30'	XP15' ABDOMINALS 17.30 15'	TEAMBEATS 17.30 30'	XP15' ABDOMINALS 17.30 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 17.30 15'	
18.15	TEAMBEATS 18.15 30'						
18.30		XP15' ABDOMINALS 18.30 15'	TEAMBEATS 18.30 30'	XP15' CIRCUIT CARDIO 18.30 15'	TEAMBEATS 18.30 30'	XP15' CIRCUIT CARDIO 18.30 15'	
19.15		TEAMBEATS 19.15 30'		TEAMBEATS 19.15 30'			
19.30	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 19.30 15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 19.30 15'	XP15' ABDOMINALS 19.30 15'	
20.30	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 20.30 15'	XP15' REM 20.30 15'		XP15' ABDOMINALS 20.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 20.30 15'		
21.30	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 21.30 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 21.30 15'	XP15' ABDOMINALS 21.30 15'		
22.30	XP15' ABDOMINALS 22.30 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 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 ■ 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.

claror
sardenya