

horari d'activitats

horaris vàlids a partir
del 18 d'octubre

Sala Fitness

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.40	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 07.40 15'	XP15' ABDOMINALS 07.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 07.40 15'	XP15' ABDOMINALS 07.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 07.40 15'		
08.40	XP15' CIRCUIT CARDIO 08.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 08.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 08.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 08.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 08.40 15'		
09.40	XP15' ABDOMINALS 09.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 09.40 15'	XP15' ABDOMINALS 09.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 09.40 15'	XP15' ABDOMINALS 09.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 09.40 15'	XP15' ABDOMINALS 09.40 15'
10.40	XP15' ABDOMINALS 10.40 15'	XP15' ABDOMINALS 10.40 15'	XP15' ABDOMINALS 10.40 15'	XP15' ABDOMINALS 10.40 15'	XP15' ABDOMINALS 10.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 10.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 10.40 15'
11.40	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.40 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.40 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.40 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.40 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.40 15'	XP15' ABDOMINALS 11.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 11.40 15'
12.40	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.40 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.40 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.40 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.40 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.40 15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 12.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 12.40 15'
13.40	XP15' ABDOMINALS 13.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 13.40 15'	XP15' ABDOMINALS 13.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 13.40 15'	XP15' ABDOMINALS 13.40 15'	XP15' ABDOMINALS 13.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 13.40 15'
14.40	XP15' ABDOMINALS 14.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.40 15'	XP15' ABDOMINALS 14.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.40 15'	XP15' ABDOMINALS 14.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 14.40 15'	XP15' ABDOMINALS 14.40 15'
15.40	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 15.40 15'	XP15' ABDOMINALS 15.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 15.40 15'	XP15' ABDOMINALS 15.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 15.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 15.40 15'	
16.40	XP15' CIRCUIT CARDIO 16.40 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 16.40 15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 16.40 15'	XP15' ABDOMINALS 16.40 15'	
17.40	XP15' ABDOMINALS 17.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 17.40 15'	XP15' ABDOMINALS 17.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 17.40 15'	XP15' ABDOMINALS 17.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 17.40 15'	
18.40	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 18.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 18.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 18.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 18.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 18.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 18.40 15'	
19.40	XP15' CIRCUIT CARDIO 19.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 19.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 19.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 19.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 19.40 15'	XP15' ABDOMINALS 19.40 15'	
20.40	XP15' CIRCUIT CARDIO 20.40 15'	XP15' ABDOMINALS 20.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 20.40 15'	XP15' ABDOMINALS 20.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 20.40 15'		
21.40	XP15' ABDOMINALS 21.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 20.40 15'	XP15' ABDOMINALS 21.40 15'	XP15' CIRCUIT FUNCIONAL 20.40 15'	XP15' ABDOMINALS 21.40 15'		

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

Classificació:

■ Alt consum calòric
 ■ Tonificació
 ■ 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
cartagena