

# 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' FORÇA TREN INFERIOR 07.40   15'	XP15' ABDOMINALS 07.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 07.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 07.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 07.40   15'		
08.40	XP15' ABDOMINALS 08.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 08.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 08.40   15'	XP15' ABDOMINALS 08.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 08.40   15'	XP15' ABDOMINALS 08.40   15'	
09.30	TEAMBEATS 09.30   30'		TEAMBEATS 09.30   30'		TEAMBEATS 09.30   30'		
09.40		XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 09.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 09.40   15'		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 09.40   15'	XP15' ABDOMINALS 09.40   15'
10.30		TEAMBEATS 10.30   30'		TEAMBEATS 10.30   30'		TEAMBEATS 10.30   30'	TEAMBEATS 10.30   30'
10.40	XP15' ABDOMINALS 10.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.40   15'		XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 10.40   15'		
11.40	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.40   15'	XP15' ABDOMINALS 11.40   15'	XP15' ABDOMINALS 11.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 11.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 11.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.40   15'
12.30		TEAMBEATS 12.30   30'		TEAMBEATS 12.30   30'			
12.40	XP15' ABDOMINALS 12.40   15'		XP15' CIRCUIT CARDIO 12.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 12.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.40   15'
13.30	TEAMBEATS 13.30   30'		TEAMBEATS 13.30   30'		TEAMBEATS 13.30   30'		
13.40		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 13.40   15'		XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 13.40   15'		XP15' ABDOMINALS 13.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 13.40   15'
14.40	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 14.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 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'
15.40	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 15.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 15.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 15.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 15.40   15'	XP15' ABDOMINALS 15.40   15'	
16.40	XP15' CIRCUIT CARDIO 16.40   15'	XP15' ABDOMINALS 16.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 16.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 16.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 16.40   15'	
17.40	XP15' ABDOMINALS 17.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 17.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 17.40   15'	XP15' ABDOMINALS 17.40   15'	XP15' ABDOMINALS 17.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 17.40   15'	
18.30	TEAMBEATS 18.30   30'		TEAMBEATS 18.30   30'		TEAMBEATS 18.30   30'		
18.40		XP15' CIRCUIT CARDIO 18.40   15'		XP15' CIRCUIT CARDIO 18.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 18.40   15'	
19.40	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 19.40   15'	XP15' ABDOMINALS 19.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 19.40   15'	XP15' ABDOMINALS 19.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/ MOBILITAT 19.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 19.40   15'	
20.30		TEAMBEATS 20.30   30'		TEAMBEATS 20.30   30'			
20.40	XP15' ABDOMINALS 20.40   15'		XP15' ABDOMINALS 20.40   15'		XP15' ABDOMINALS 20.40   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**  
can caralleu