

horari d'activitats

horaris vàlids a partir
del 18 d'octubre

Sala Fitness

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.30		FUNXTION CLAROR 07.30 30'		FUNXTION CLAROR 07.30 30'			
07.40	XP15' ABDOMINALS 07.40 15'		XP15' ABDOMINALS 07.40 15'		XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 07.40 15'		
08.30	FUNXTION CLAROR 08.30 30'				FUNXTION CLAROR 08.30 30'		
08.40		XP15' ABDOMINALS 08.40 15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 08.40 15'	XP15' ABDOMINALS 08.40 15'		XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 08.40 15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 08.40 15'
09.30						FUNXTION CLAROR 09.30 30'	FUNXTION CLAROR 09.30 30'
09.40	XP15' ABDOMINALS 09.40 15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 09.40 15'	XP15' ABDOMINALS 09.40 15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 09.40 15'	XP15' ABDOMINALS 09.40 15'		
10.30			FUNXTION CLAROR 10.30 30'	FUNXTION CLAROR 10.30 30'			
10.40	XP15' ABDOMINALS 10.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 10.40 15'			XP15' KETTLEBELL 10.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 10.40 15'	XP15' ABDOMINALS 10.40 15'
11.30	FUNXTION CLAROR 11.30 30'	FUNXTION CLAROR 11.30 30'			FUNXTION CLAROR 11.30 30'		
11.40			XP15' ABDOMINALS 11.40 15'	XP15' KETTLEBELL 11.40 15'		XP15' ABDOMINALS 11.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 11.40 15'
12.40	XP15' ABDOMINALS 12.40 15'	XP15' KETTLEBELL 12.40 15'	XP15' ABDOMINALS 12.40 15'	XP15' KETTLEBELL 12.40 15'	XP15' ABDOMINALS 12.40 15'	XP15' ABDOMINALS 12.40 15'	XP15' ABDOMINALS 12.40 15'
13.30	FUNXTION CLAROR 13.30 30'		FUNXTION CLAROR 13.30 30'		FUNXTION CLAROR 13.30 30'	FUNXTION CLAROR 13.30 30'	
13.40		XP15' ABDOMINALS 13.40 15'		XP15' ABDOMINALS 13.40 15'			XP15' KETTLEBELL 13.40 15'
14.30		FUNXTION CLAROR 14.30 30'					
14.40	XP15' ABDOMINALS 14.40 15'		XP15' KETTLEBELL 14.40 15'	XP15' ABDOMINALS 14.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.40 15'	XP15' KETTLEBELL 14.40 15'	
15.30			FUNXTION CLAROR 15.30 30'				
15.40	XP15' CIRCUIT CARDIO 15.40 15'	XP15' ABDOMINALS 15.40 15'		XP15' ABDOMINALS 15.40 15'	XP15' KETTLEBELL 15.40 15'	XP15' ABDOMINALS 15.40 15'	
16.30						FUNXTION CLAROR 16.30 30'	
16.40	XP15' ABDOMINALS 16.40 15'	XP15' ABDOMINALS 16.40 15'	XP15' ABDOMINALS 16.40 15'	XP15' ABDOMINALS 16.40 15'	XP15' ABDOMINALS 16.40 15'		
17.30	FUNXTION CLAROR 17.30 30'						
17.40		XP15' CIRCUIT CARDIO 17.40 15'	XP15' KETTLEBELL 17.40 15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 17.40 15'	XP15' ABDOMINALS 17.40 15'	XP15' KETTLEBELL 17.40 15'	
18.30				FUNXTION CLAROR 18.30 30'	FUNXTION CLAROR 18.30 30'	FUNXTION CLAROR 18.30 30'	
18.40	XP15' ABDOMINALS 18.40 15'	XP15' KETTLEBELL 18.40 15'	XP15' ABDOMINALS 18.40 15'				
19.30		FUNXTION CLAROR 19.30 30'	FUNXTION CLAROR 19.30 30'		FUNXTION CLAROR 19.30 30'		
19.40	XP15' ABDOMINALS 19.40 15'			XP15' ABDOMINALS 19.40 15'		XP15' CIRCUIT CARDIO 19.40 15'	
20.30	FUNXTION CLAROR 20.30 30'	FUNXTION CLAROR 20.30 30'		FUNXTION CLAROR 20.30 30'			
20.40			XP15' ABDOMINALS 20.40 15'		XP15' ABDOMINALS 20.40 15'		
21.30			FUNXTION CLAROR 21.30 30'				
21.40	XP15' ABDOMINALS 21.40 15'	XP15' ABDOMINALS 21.40 15'		XP15' ABDOMINALS 21.40 15'	XP15' ABDOMINALS 21.40 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.

l'esportiu
l'linars del vallès