

# 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' ABDOMINALS 07.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 07.40   15'	XP15' ABDOMINALS 07.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 07.40   15'	XP15' ABDOMINALS 07.40   15'		
08.40	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 08.40   15'	XP15' ABDOMINALS 08.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 08.40   15'	XP15' ABDOMINALS 08.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 08.40   15'	XP15' ABDOMINALS 08.40   15'	
09.30		FUNXTION CLAROR 09.30   30'		FUNXTION CLAROR 09.30   30'			
09.40	XP15' ABDOMINALS 09.40   15'		XP15' ABDOMINALS 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'		FUNXTION CLAROR 10.30   30'		FUNXTION CLAROR 10.30   30'
10.40		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 10.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.40   15'		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 10.40   15'	
11.30		FUNXTION CLAROR 11.30   30'		FUNXTION CLAROR 11.30   30'		FUNXTION CLAROR 11.30   30'	
11.40	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.40   15'		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 11.40   15'		XP15' ABDOMINALS 11.40   15'
12.30	FUNXTION CLAROR 12.30   30'		FUNXTION CLAROR 12.30   30'		FUNXTION CLAROR 12.30   30'		
12.40		XP15' ABDOMINALS 12.40   15'		XP15' ABDOMINALS 12.40   15'		XP15' ABDOMINALS 12.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 12.40   15'
13.30		FUNXTION CLAROR 13.30   30'		FUNXTION CLAROR 13.30   30'			FUNXTION CLAROR 13.30   30'
13.40	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 13.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 13.40   15'		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 13.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 13.40   15'	
14.30	FUNXTION CLAROR 14.30   30'		FUNXTION CLAROR 14.30   30'			FUNXTION CLAROR 14.30   30'	
14.40		XP15' ABDOMINALS 14.40   15'		XP15' ABDOMINALS 14.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 14.40   15'		XP15' ABDOMINALS 14.40   15'
15.40	XP15' ABDOMINALS 15.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.40   15'	XP15' ABDOMINALS 15.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 15.40   15'	XP15' ABDOMINALS 15.40   15'	XP15' ABDOMINALS 15.40   15'	
16.30		FUNXTION CLAROR 16.30   30'		FUNXTION CLAROR 16.30   30'			
16.40	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 16.40   15'		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 16.40   15'		XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 16.40   15'	
17.30	FUNXTION CLAROR 17.30   30'		FUNXTION CLAROR 17.30   30'		FUNXTION CLAROR 17.30   30'		
17.40		XP15' ABDOMINALS 17.40   15'		XP15' ABDOMINALS 17.40   15'		XP15' ABDOMINALS 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' ABDOMINALS 18.40   15'		XP15' ABDOMINALS 18.40   15'		
19.30					FUNXTION CLAROR 19.30   30'		
19.40	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 19.40   15'	XP15' ABDOMINALS 19.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 19.40   15'	XP15' ABDOMINALS 19.40   15'		XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 19.40   15'	
20.30		FUNXTION CLAROR 20.30   30'		FUNXTION CLAROR 20.30   30'			
20.40	XP15' ABDOMINALS 20.40   15'		XP15' ABDOMINALS 20.40   15'		XP15' ABDOMINALS 20.40   15'		
21.30	FUNXTION CLAROR 21.30   30'		FUNXTION CLAROR 21.30   30'		FUNXTION CLAROR 21.30   30'		
21.40		XP15' ABDOMINALS 21.40   15'		XP15' ABDOMINALS 21.40   15'			

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

### Classificació:

■ 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**  
marítim