

# horari d'activitats

horaris vàlids a partir  
del 18 d'octubre

## Sala Fitness

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.30	TEAMBEATS 07.30   30'		TEAMBEATS 07.30   30'		TEAMBEATS 07.30   30'		
07.40		XP15' ABDOMINALS 07.40   15'		XP15' ABDOMINALS 07.40   15'			
08.30		TEAMBEATS 08.30   30'		TEAMBEATS 08.30   30'			
08.40	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 08.40   15'		XP15' ABDOMINALS 08.40   15'		XP15' ABDOMINALS 08.40   15'		
09.40	XP15' ABDOMINALS 09.40   15'	XP15' SKILLROW 09.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 09.40   15'	XP15' SKILLROW 09.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 09.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 09.40   15'	XP15' ABDOMINALS 09.40   15'
10.40	XP15' SKILLROW 10.40   15'	XP15' ABDOMINALS 10.40   15'	XP15' SKILLROW 10.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.40   15'	XP15' SKILLROW 10.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 10.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 10.40   15'
11.40	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 11.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 11.40   15'	XP15' ABDOMINALS 11.40   15'	XP15' ABDOMINALS 11.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 11.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 11.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 11.40   15'
12.30					TEAMBEATS 12.30   30'	TEAMBEATS 12.30   30'	TEAMBEATS 12.30   30'
12.40	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 12.40   15'	XP15' ABDOMINALS 12.40   15'	XP15' ESTIRAMENTS/MOBILITAT 12.40   15'	XP15' SKILLROW 12.40   15'			
13.30	TEAMBEATS 13.30   30'	TEAMBEATS 13.30   30'	TEAMBEATS 13.30   30'	TEAMBEATS 13.30   30'			
13.40					XP15' SKILLROW 13.40   15'	XP15' ABDOMINALS 13.40   15'	XP15' ABDOMINALS 13.40   15'
14.40	XP15' ABDOMINALS 14.40   15'	XP15' ABDOMINALS 14.40   15'	XP15' ABDOMINALS 14.40   15'	XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 14.40   15'	XP15' SKILLROW 14.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 14.40   15'	XP15' CIRCUIT CARDIO 14.40   15'
15.30	TEAMBEATS 15.30   30'		TEAMBEATS 15.30   30'		TEAMBEATS 15.30   30'		
15.40		XP15' ABDOMINALS 14.40   15'		XP15' ABDOMINALS 14.40   15'		XP15' FORÇA TREN SUPERIOR 15.40   15'	
16.40	XP15' ABDOMINALS 16.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.40   15'	XP15' ABDOMINALS 16.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 16.40   15'	XP15' ABDOMINALS 16.40   15'	XP15' ABDOMINALS 16.40   15'	
17.30		TEAMBEATS 17.30   30'	TEAMBEATS 17.30   30'	TEAMBEATS 17.30   30'	TEAMBEATS 17.30   30'		
17.40	XP15' ABDOMINALS 17.40   15'					XP15' ABDOMINALS 17.40   15'	
18.30	TEAMBEATS 18.30   30'	TEAMBEATS 18.30   30'	TEAMBEATS 18.30   30'	TEAMBEATS 18.30   30'	TEAMBEATS 18.30   30'	TEAMBEATS 18.30   30'	
19.30		TEAMBEATS 19.30   30'		TEAMBEATS 19.30   30'			
19.40	XP15' SKILLROW 19.40   15'		XP15' SKILLROW 19.40   15'		XP15' SKILLROW 19.40   15'	XP15' ABDOMINALS 19.40   15'	
20.30	TEAMBEATS 20.30   30'		TEAMBEATS 20.30   30'				
20.40		XP15' SKILLROW 20.40   15'		XP15' SKILLROW 20.40   15'	XP15' ABDOMINALS 20.40   15'		
21.40	XP15' ABDOMINALS 21.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 21.40   15'	XP15' ABDOMINALS 21.40   15'	XP15' FORÇA TREN INFERIOR 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.

**claror**  
sardenya