

HORARI D'ACTIVITATS SALA DE FITNESS

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.40	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CROS CLAROR		
08.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' HIIT	XP15' CORE	XP15' CORE	
09.30	TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		
09.40		XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT		XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT		XP15' CORE	XP15' CORE
10.30		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'
10.40	XP15' CORE		XP15' CORE		XP15' CORE		
11.40	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' HIIT	XP15' CORE	XP15' CORE
12.30		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'			
12.40	XP15' CORE		XP15' TABATA		XP15' CORE	XP15' CROS CLAROR	XP15' CORE
13.30	TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		
13.40		XP15' CORE		XP15' CORE		XP15' CORE	XP15' TABATA
14.40	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' CROS CLAROR	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE
15.30				TEAMBEATS 30'			
15.40	XP15' HIIT	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' TABATA		XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	
16.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	
17.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CROS CLAROR	
18.30	TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'				
18.40		XP15' TABATA		XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' CORE	
19.30		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'		
19.40	XP15' CORE		XP15' CORE			XP15' TABATA	
20.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE		

■ Alt consum calòric
 ■ Tonificació
 ■ Cos-ment
 ■ Funcional



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

! 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