

# HORARI D'ACTIVITATS SALA DE FITNESS

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.30		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'			
07.40	XP15' CORE		XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT		XP15' CORE		
08.30	FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		
08.40		XP15' CORE		XP15' CROS CLAROR		XP15' CROS CLAROR	XP15' TABATA
09.30						FUNXTION CLAROR 30'	FUNXTION CLAROR 30'
09.40	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CROS CLAROR	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT		
10.30			FUNXTION CLAROR 30'				
10.40	XP15' CORE				XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' CORE
11.40		XP15' TABATA		XP15' CORE			XP15' CORE
12.30							FUNXTION CLAROR 30'
12.40	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' TABATA	
13.30	FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'	FUNXTION CLAROR 30'	
13.40		XP15' CORE		XP15' CORE			
14.30		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'			
14.40	XP15' CORE		XP15' TABATA		XP15' TABATA	XP15' CORE	
15.30			FUNXTION CLAROR 30'				
15.40	XP15' CORE	XP15' TABATA		XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	
16.30					FUNXTION CLAROR 30'	FUNXTION CLAROR 30'	
16.40	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' CROS CLAROR	XP15' TABATA			
17.30	FUNXTION CLAROR 30'						
17.40		XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	
18.30		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'	
19.40	XP15' CORE		XP15' TABATA		XP15' CORE		
20.30	FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		
20.40		XP15' CORE		XP15' TABATA			
21.30		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'			
21.40	XP15' TABATA		XP15' TABATA		XP15' TABATA		

■ 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.