

HORARI D'ACTIVITATS SALA DE FITNESS

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.40	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR		
08.40	XP15' HIIT	XP15' CROSS CLAROR	XP15' HIIT	XP15' CROSS CLAROR	XP15' HIIT		
09.40	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE
10.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE
11.40	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA	XP15' CROSS CLAROR
12.40	XP15' TABATA	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA
13.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE
14.40	XP15' CORE	XP15' HIIT	XP15' CORE	XP15' HIIT	XP15' CORE	XP15' HIIT	XP15' CORE
15.40	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	
16.40	XP15' HIIT	XP15' TABATA	XP15' HIIT	XP15' TABATA	XP15' HIIT	XP15' TABATA	
17.40	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	
18.40	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CROSS CLAROR	
19.40	XP15' HIIT	XP15' TABATA	XP15' HIIT	XP15' TABATA	XP15' HIIT	XP15' TABATA	
20.40	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA		
21.40	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE		

■ Alt consum calòric
 ■ Tonificació
 ■ 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
cartagena