

HORARI D'ACTIVITATS SALA DE FITNESS

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.40	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE		
08.40	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	
09.40	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE
10.30							FUNXTION CLAROR 30'
10.40	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	
11.30						FUNXTION CLAROR 30'	
11.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE		XP15' CORE
12.40	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE
13.30							FUNXTION CLAROR 30'
13.40	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	
14.30	FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'				
14.40		XP15' CORE		XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE
15.40	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	
16.40		XP15' CORE		XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	
17.30	FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		
17.40		XP15' CORE		XP15' CORE		XP15' CORE	
18.30		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'	
18.40	XP15' CORE		XP15' CORE		XP15' CORE		
20.30	FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		FUNXTION CLAROR 30'		
20.40		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
marítim