

HORARI D'ACTIVITATS SALA DE FITNESS

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.30	TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		
07.40		XP15' CORE		XP15' CORE			
08.30		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'			
08.40	XP15' CROSS CLAROR		XP15' CORE		XP15' CORE		
09.40	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' TABATA	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA	XP15' CORE
10.40	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA	XP15' HIIT	XP15' CROSS CLAROR	XP15' TABATA
11.40	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' CORE	XP15' HIIT
12.30					TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'
12.40	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' ESTIRAMENTS I MOBILITAT	XP15' HIIT			
13.30	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'			
13.40					XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' CORE
14.40	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' HIIT	XP15' TABATA	XP15' HIIT
15.30	TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'		
15.40		XP15' CORE		XP15' CORE		XP15' CROSS CLAROR	
16.40	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' TABATA	XP15' CORE	XP15' CORE	
17.30		TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'		
17.40	XP15' CORE					XP15' CORE	
18.30	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	TEAMBEATS 30'	
19.30		TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'			
19.40	XP15' HIIT		XP15' CROSS CLAROR		XP15' TABATA	XP15' CORE	
20.30	TEAMBEATS 30'		TEAMBEATS 30'				
20.40		XP15' CORE		XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE		
21.40	XP15' CORE	XP15' CROSS CLAROR	XP15' CORE	XP15' HIIT	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
sardenya