

# HORARI D'ACTIVITATS SALA DE FITNESS

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge/festius
07.30	HIFT TRAINNING LAB 30'		FORÇA LAB 30'		HIFT TRAINNING LAB 30'		
08.30		FORÇA LAB 30'		HIFT TRAINNING LAB 30'			
09.30			HIFT TRAINNING LAB SÈNIOR 30'				
10.30	HIFT TRAINNING LAB 30'	FORÇA LAB SÈNIOR 30'		FORÇA LAB SÈNIOR 30'	FORÇA LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'	FORÇA LAB 30'
11.40	XP15' CORE		XP15' CORE				
12.15						HYROX 45'	
12.30							HIFT TRAINNING LAB 30'
13.15			HYROX 45'				
13.30	HIFT TRAINNING LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'		HIFT TRAINNING LAB 30'			
15.30					HIFT TRAINNING LAB 30'		
16.40		XP15' CORE		XP15' CORE			
18.15		HYROX 45'					
18.30	FORÇA LAB 30'		HIFT TRAINNING LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'	
19.30	HIFT TRAINNING LAB 30'	FORÇA LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'			
20.15				HYROX 45'			
20.30	HIFT TRAINNING LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'	HIFT TRAINNING LAB 30'				

■ Alt consum calòric

■ Força



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