

# HORARI DE SALA DE FITNESS



## 25 DE JUNY AL 3 D'AGOST



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6:30	MARIO 6.30h - 10.30h FUNCIONAL TRAINNING 20'				
7:30	ABD EXPRESS 15'				
8:30				MARIO 8.30h a 10.30h	
9:00	ABD EXPRESS 15'				
9:30		SANDRA 9.30h a 11.30h		FUNCIONAL TRAINNING 20'	
10:30		FUNCIONAL TRAINNING 20'			
11:00		ABD EXPRESS 15'	MARIO 11.00h a 13.00h		SANDRA 11.00h a 13.00h
11:30			ABD EXPRESS 15'		ESTIRAMENTS
12:30			FUNCIONAL TRAINNING 20'		ABD EXPRESS 15'
13:00					
13:30					
14:30					
15:00					
15:30			SANDRA 15.30h a 19.30h		
16:30			FUNCIONAL TRAINNING 20'		
17:00		DANI 17.00h a 19.00h			
17:30		ABD EXPRESS 15'	ABD EXPRESS 15'	OSCAR 17.30h a 19.30h	
18:30		FUNCIONAL TRAINNING 20'	FUNCIONAL TRAINNING 20'	ABD EXPRESS 15'	
19:00		MARIO 19.00h a 22.00h		FUNCIONAL TRAINNING 20'	
19:30:00					
20:30		ABD EXPRESS 15'			
21:30		FUNCIONAL TRAINNING 20'		MARIO 20.00h a 22.00h	
22:00				FUNCIONAL TRAINNING 20'	

### TÈCNIC A LA SALA FITNESS

ESTIRAMENTS

ABDOMINALS EXPRESS 15'

FUNCIONAL TRAINNING 20'

El programa pot modificar-se sense previ avís.

Les activitats es poden cancel·lar sense previ avís.

No és permès començar l'activitat un cop iniciada.