

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		DISSABTE	
7:00														
8:00			SPINHIIT 8 a 8:30					BODY STRONG 8:00 a 8:30						
9:00	TONO + ABDOMINALS 9:30 10:30		PESES RUSSES (KETTLEBELL) 9:30 a 10:30		SPINHIIT 9:30 a 10:00			CIRCUIT TONIFICACIÓ NON STOP 9:30 a 10:30			TONO + ABDOMINALS 9:30 a 10:10			
10:00			FLEXIONS + ABDOMINALS 10:30 a 11:00		GLUTIS, ABD, CAMES 10 a 10:45									
11:00			GIMNAS 3ª EDAT 11 a 11:45	PILATES BASIC 11 a 11:45				MOVILITAT I TONIFICACIÓ 3ª EDAT 11 a 11:45			GLUTIS, ABD, CAMES 11:05 a 11:45		CIRCUIT DE TONIFICACIO MUSCULAR 11 a 11:45	
12:00	PESES RUSSES(KETTLEBELL)+ ABDOMINALS 12 a 12:30		CIRCUIT TONIFICACIÓ MUSCULAR 12 a 12:45					SPINHIIT 12 a 12:30					STREATCHING (ESTIRAMIENTOS) 12 A 12:30 H	
13:00	CIRCUIT TONIFICACIÓ MUSCULAR 13:30 a 14				ABDOMEN / SPINHIT 13:30 a 14						CIRCUIT TONIFICACIÓ MUSCULAR 13:30 a 14			
15:00														
16:00			TRX 16:15 a 16:45											
17:00	TRX 17 a 17:45										GLUTIS, ABD, CAMES 17 a 17:45			
18:00	BODY STRONG 18 a 18:55		GLUTIS, ABD, CAMES 18 a 18:45		PESES RUSSES (KETTLEBELL) 18 a 18:30			ABDOMINALS 18:30 A 19:00	TRX 18 a 18:30	FLEXIONS + ABDOMINALS 18:00 a 18:45				
19:00	PILATES (BASIC) 19 a 19:45				PILATES (BASIC) 19 a 19:45			PILATES (INTERMIG)	BODY STRONG 19 A 19:55					
20:00	INICIACIÓ CALISTENIA 20 a 20:45	CIRCUITO NON STOP 20 A 20:45 H	SPIN HIIT 20 A 20 30 H	ZUM BA 20 30 a 21: 15 H	TONO + ABDOMEN 20 a 20:30		CIRCUIT TON.MUSC. 20 a 21			ZUMBA 20 30 A 21: 15 H	GLUTIS, ABD, CAMES 20:00 a 20:30	TONO + ABDOMEN 20:30 a 21:15	SPINHIIT 20 a 20:30	