

	DILLUNS	DIMARTS		DIMECRES	DIJOUS			DIVENDRES	DISSABTE
7:00									
8:00		SPINHIIT 8 a 8:30			ABDOMINALS 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			CROSSTRAINING (CROSFIT) 9:30 a 10:10	
10:00			GLUTIS, ABD, CAMES 10 a 10:45						
11:00		RUNNING 11 a 11:45			RUNNING 11 a 11:45	PILATES 11 a 11:55	IYOGA 11:05 a 11:45		CIRCUIT DE TONIFICACIÓ MUSCULAR 11 a 11:45
12:00	PESES RUSSES(KETTLEBELL)+ ABDOMINALS 12 a 12:30	CIRCUIT TONIFICACIÓ MUSCULAR 12:15 a 12:45			SPINHIIT 12:15 a 12:45				STRETCHING (ESTIRAMENTS) 12 A 12:30
13:00	CIRCUIT TONIFICACIÓ MUSCULAR 13:30 a 14		ABDOMEN / SPINHIIT 13:30 a 14				CIRCUIT TONIFICACIÓ MUSCULAR 13:30 a 14		
15:00									
16:00									
17:00	TRX 17 a 17:45	FULL BODY 17 a 17:45			PESES RUSSES (KETTLEBELL) 17 a 18			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	CIRCUIT DE TONIFICACIÓ 18 a 19			SACS BULGARS 18:00 a 18:45	
19:00	PILATES (BASIC) 19 a 19:45		PILATES (BASIC) 19 a 19:45		PILATES (INTERMIG) 19 a 19:45	BODY STRONG 19 A 19:55			
20:00	SACS BULGARS 20 A 20:45	SPIN HIIT 20 A 20:40	ZUMBA 20:30 a 21:15	TONO + ABD. 20 a 20:45	CIRCUIT DE TONIF. MUSCULAR 20 A 21	ZUMBA 20:30 A 21:15	STRETTCHING (ESTIRAMENTS) 20:00 a 20:30	TONO + ABDOMEN 20:15 a 21:00	CIRCUIT AEROBIC 20 a 20:30

L'ESTUDI Espai Salut



L'ESTUDI
Espai Salut