

# EXPRESS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15					AQUA FUNCIONAL		
9.30				ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'	FREE FIT 20'	
10.15	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'
10.30	FREE FIT 20'	ABDOMINALS 15'	FREE FIT 20'		FREE FIT 20'		ABDOMINALS 15'
11.15	ESTIRAMENTS 15'				ESTIRAMENTS 15'	ESTIRAMENTS 15'	ESTIRAMENTS 15'
11.45			ESTIRAMENTS 15'				FREE FIT
13.30	AQUAFUNCIONAL		ABDOMINALS 15'				
14.30		FREE FIT 20'		FREE FIT 20'			
17.30	ESTIRAMENTS 15'	FREE FIT 20'	ABDOMINALS 15'	FREE FIT 20'	ABDOMINALS 15'		
18.30	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'			
19.00	FREEFIT 20'	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'		
19.15			ESTIRAMENTS 15'				
19.45	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	DST	ABDOMINALS 15'		
20.15	ESTIRAMENTS 15'	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			

\*L'horari de les Activitats Xpress pot veure's alterat per circumstàncies del servei en sala de fitness.

**RADIKAL 20'**: Crema Calories | Sessió d'entrenament funcional que combina intervals de treball d'alta intensitat amb descans.

**DST (DUET SUSPENSION TRAINING)**: Tonificació | Divertida sessió amb bandes d'entrenament en suspensió i treball cardiovascular.

**ESTIRAMENTS 15'**: Prevenció i Relax | Millora la mobilitat articular i redueix lesions augmentant l'elasticitat dels teus músculs.

**ABDOMINALS 15'**: Tonificació | Enforteix el centre del teu cos a través d'exercicis estàtics, dinàmics i funcionals.

**FREE FIT**: Crema Calories | Sessió molt eficaç on es plantegen exercicis funcionals amb el propi pes corporal.