

EXPRESS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15					ABDOMINALS 15'		
7.30	FREE FIT 20'						
8:00	GAC 15'	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'	GAC 15'			
10:15	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'	GAC 15'	
10.30		GAC 15'	FREE FIT 20'	GAC 15'			ESTIRAMENTS 15'
11.30	GAC 15'		GAC 15'				
11.45						ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
17.00		ESTIRAMENTS 15'		ESTIRAMENTS 15'			
18.00			GAC 15'	FREE FIT 20'	FREE FIT 20'		
18.15	GAC 15'		ABDOMINALS 15'				
19.15		GAC 15'	ESTIRAMENTS 15'	GAC 15'			
19.45	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		GAC 15'		
20.15		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			

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

GAC 15': Tonificació | Sessió de tonificació de tren inferior i Core. Treball específic de glutis, abdomen i cames

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.