

Triops

SMART TRAINING

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
HORA	ACTIVITAT	HORA	ACTIVITAT	HORA	ACTIVITAT	HORA	ACTIVITAT	HORA	ACTIVITAT
de 6:30 a 7:30	SMART WORKOUT ADRIÀ	de 6:30 a 7:15	SMART CARDIO MARTÍ	de 6:30 a 7:15	SMART CORE ADRIÀ	de 6:30 a 7:30	SMART STRENGHT MARTÍ	de 6:30 a 7:30	SMART WORKOUT MARTÍ
de 8:00 a 9:00	SMART STRENGHT RAMON	de 8:00 a 9:00	SMART WORKOUT SERGI	de 8:00 a 8:45	SMART CORE AÏNA	de 8:00 a 9:00	SMART WORKOUT MARTÍ	de 8:00 a 8:45	SMART CORE AÏNA
de 9:15 a 10:15	SMART WORKOUT SERGI	de 13:30 a 14:15	SMART MOBILITY AÏNA	de 9:30 a 10:15	SMART CARDIO AÏNA	de 9:15 a 10:00	SMART CORE MARTÍ	de 9:30 a 10:15	SMART MOBILITY AÏNA
de 13:30 a 14:30	SMART WORKOUT AÏNA	de 16:15 a 17:05	SMART PERFORMANCE ADRIÀ	de 13:30 a 14:15	SMART CORE AÏNA	de 13:30 a 14:30	SMART STRENGHT ADRIÀ	de 18:30 a 19:30	SMART WORKOUT ---
de 17:15 a 18:00	SMART CORE DENNIS	de 18:25 a 19:10	SMART CARDIO SERGI	de 17:15 a 18:00	SMART MOBILITY SERGI	de 16:15 a 17:05	SMART PERFORMANCE ADRIÀ		
de 18:15 a 19:15	SMART WORKOUT SERGI	de 19:20 a 20:20	SMART WORKOUT DENNIS	de 18:20 a 19:20	SMART WORKOUT RAMON	de 17:15 a 18:15	SMART WORKOUT AÏNA	DISSABTE	
de 19:30 a 20:15	SMART CORE AÏNA	de 20:30 a 21:15	SMART MOBILITY DENNIS	de 19:30 a 20:15	SMART MOBILITY RAMON	de 18:25 a 19:10	SMART MOBILITY AÏNA	HORA	ACTIVITAT
						de 19:20 a 20:20	SMART STRENGHT RAMON	de 8:15 a 9:15	SMART WORKOUT ---
								de 9:20 a 10:20	SMART STRENGHT ---

*Triops es reserva el dret a modificar qualsevol horari i/o activitat d'aquesta graella. Durant el període de nadal i estiu hi haurà un horari d'activitats específic.

RESERVA PRÈVIA OBLIGATÒRIA - WWW.GIMNASTRIOPS.COM

 @triops_smartraining

HORARI JUNY 2024