

HORARI 2021-2022

Per un estil de vida responsable, actiu i saludable

DILLUNS			DIMARTS		
HORA	ZONA	ACTIVITAT	HORA	ZONA	ACTIVITAT
7:50 - 8:40	Sala Smart	REFORÇAR	6:50 - 7:40	Sala Smart	REFORÇAR
10:25 - 11:15	Sala +	REGENERAR	7:50 - 8:40	Sala +	REGENERAR
15:25 - 16:10	Sala Smart	R3			
18:30 - 19:15	Sala +	REGENERAR			
19:20 - 20:05	Sala +	REVITALITZAR			
20:15 - 20:55	Sala Smart	REFORÇAR			

DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
HORA	ZONA	ACTIVITAT	HORA	ZONA	ACTIVITAT	HORA	ZONA	ACTIVITAT
13:25 - ---	Sala Smart	R3	6:50 - 7:40	Sala +	REVITALITZAR	6:50 - 7:40	Sala +	REGENERAR
19:20 - 20:05	Sala Smart	REFORÇAR	17:30 - 18:15	Sala +	REGENERAR	7:50 - 8:40	Sala +	REVITALITZAR
20:15 - 20:55	Sala +	REVITALITZAR	18:30 - 19:15	Sala +	REVITALITZAR	10:25 - 11:15	Sala Smart	REFORÇAR
			19:20 - 20:05	Sala +	REGENERAR			
			20:15 - 20:55	Sala +	REFORÇAR			



+ RESISTÈNCIA



+ FORÇA



+ VITALITAT

MÉS ENLLÀ DE L'EXERCICI FÍSIC I L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE!