

# 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 <b>WORKOUT</b> ADRIÀ	de 6:30 a 7:15	SMART <b>CARDIO</b> MARTÍ	de 6:30 a 7:15	SMART <b>CORE</b> ADRIÀ	de 6:30 a 7:30	SMART <b>STRENGHT</b> MARTÍ	de 6:30 a 7:30	SMART <b>WORKOUT</b> MARTÍ
de 8:00 a 9:00	SMART <b>STRENGHT</b> RAMON	de 8:00 a 9:00	SMART <b>WORKOUT</b> SERGI	de 8:00 a 8:45	SMART <b>CORE</b> AÏNA	de 8:00 a 9:00	SMART <b>WORKOUT</b> MARTÍ	de 8:00 a 8:45	SMART <b>CORE</b> AÏNA
de 9:15 a 10:15	SMART <b>WORKOUT</b> SERGI	de 13:30 a 14:15	SMART <b>MOBILITY</b> AÏNA	de 9:30 a 10:15	SMART <b>CARDIO</b> AÏNA	de 9:15 a 10:00	SMART <b>CORE</b> MARTÍ	de 9:30 a 10:15	SMART <b>MOBILITY</b> AÏNA
de 13:30 a 14:30	SMART <b>WORKOUT</b> AÏNA	de 16:15 a 17:05	SMART <b>PERFORMANCE</b> ADRIÀ	de 13:30 a 14:15	SMART <b>CORE</b> AÏNA	de 13:30 a 14:30	SMART <b>STRENGHT</b> ADRIÀ	de 18:30 a 19:30	SMART <b>WORKOUT</b> ---
de 17:15 a 18:00	SMART <b>CORE</b> DENNIS	de 18:25 a 19:10	SMART <b>CARDIO</b> SERGI	de 17:15 a 18:00	SMART <b>MOBILITY</b> SERGI	de 16:15 a 17:05	SMART <b>PERFORMANCE</b> ADRIÀ		
de 18:15 a 19:15	SMART <b>WORKOUT</b> SERGI	de 19:20 a 20:20	SMART <b>WORKOUT</b> DENNIS	de 18:20 a 19:20	SMART <b>WORKOUT</b> RAMON	de 17:15 a 18:15	SMART <b>WORKOUT</b> AÏNA	DISSABTE	
de 19:30 a 20:15	SMART <b>CORE</b> AÏNA	de 20:30 a 21:15	SMART <b>MOBILITY</b> DENNIS	de 19:30 a 20:15	SMART <b>MOBILITY</b> RAMON	de 18:25 a 19:10	SMART <b>MOBILITY</b> AÏNA	HORA	ACTIVITAT
						de 19:20 a 20:20	SMART <b>STRENGHT</b> RAMON	de 8:15 a 9:15	SMART <b>WORKOUT</b> ---
								de 9:20 a 10:20	SMART <b>STRENGHT</b> ---

\*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

HORARIS 2024