Triops | SMART TRAINING

HORARIS AGOST 2024

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 8:00 a 8:45**	SMART **CORE** AÏNA
de 8:00 a 9:00	SMART **STRENGHT** RAMON	**de 8:00 a 9:00**	SMART **WORKOUT** SERGI	**de 9:30 a 10:15**	SMART **CARDIO** AÏNA	**de 8:00 a 9:00**	SMART **WORKOUT** MARTÍ	**de 9:30 a 10:15**	SMART **MOBILITY** AÏNA
de 9:15 a 10:15	SMART **WORKOUT** SERGI	**de 18:25 a 19:10**	SMART **CARDIO** SERGI	**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 13:30 a 14:30	SMART **WORKOUT** AÏNA	**de 19:20 a 20:20**	SMART **WORKOUT** MARTÍ	**de 18:20 a 19:20**	SMART **WORKOUT** RAMON	**de 17:15 a 18:15**	SMART **WORKOUT** AÏNA		
de 17:15 a 18:00	SMART **CORE** ADRIÀ			**de 19:30 a 20:15**	SMART **MOBILITY** RAMON	**de 18:25 a 19:10**	SMART **MOBILITY** AÏNA		
de 18:15 a 19:15	SMART **WORKOUT** SERGI					**de 19:20 a 20:20**	SMART **STRENGHT** RAMON		
de 19:30 a 20:15	SMART **CORE** AÏNA							**DISSABTE**	
								HORA	**ACTIVITAT**
								de 8:30 a 9:30	SMART **WORKOUT** ---

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

RESERVA PRÈVIA OBLIGATÒRIA - WWW.GIMNASTRIOPS.COM

@triops_smartraining