



**Club Vela Blanes**

## PROGRAMA SETMANAL D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:30 a 10:30	-	<b>CIRCUIT GAC</b> 	-	<b>TBC COMPLET</b> 	-	-	-
10:30 a 11:30	<b>MIX TBC</b> 	<b>GIMNÀSTICA GENT GRAN (11:00 a 11:30)</b>	<b>TABATA</b> 	<b>GIMNÀSTICA POSTURAL (11:00 a 11:45)</b>	<b>ABD + Estiramientos</b> 	<b>FUNCIONAL 45'</b> 	<b>COS I MENT 45'</b> 
13:15 a 13:45	<b>JUMPING 30'</b> 	-	-	-	-	-	-
18:15 a 19:00	<b>CYCLING</b> 	-	<b>FUNCIONAL JUMP</b> 	-	<b>ZUMBA</b> <b>zumba step</b> 	<b>HIIT</b> 	-
18:30 a 19:15	-	<b>CARDIO GAC</b> 	-	<b>CYCLING</b> 	-	-	-
19:30 a 20:15	<b>45' CYCLING + 15' ABD</b> 	<b>ZUMBA</b> 	<b>TBC COMPLET</b> 	<b>CYCLING</b> 	<b>STRONG</b> <b>TABATA</b> 	-	-

Intensitat baixa      Intensitat mitja      Intensitat alta

Programa d'activitats dirigides, de dilluns a diumenge, excepte festius. Mínim 3 persones.