













































Club Vela Blanes

PROGRAMA SETMANAL D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:30 a 10:30	-	  CIRCUIT GAC	-	  TBC COMPLET	-	-	-
10:30 a 11:30	  MIX TBC	 GIMNÀSTICA GENT GRAN (11:00 a 11:30)	  TABATA	 GIMNÀSTICA POSTURAL (11:00 a 11:45)	  ABD + Estiramientos	  FUNCIONAL 45'	  COS I MENT 45'
15:30 a 16:00	-	-	  JUMPING 30'	-	-	-	-
18:30 a 19:15	  CYCLING	  CARDIO GAC	  FUNCIONAL	  CYCLING	  ZUMBA	  CYCLING	-
19:30 a 20:15	  45' CYCLING + 15' ABD	  ZUMBA	  TBC COMPLET	  CYCLING	  AEROBOX   TABATA	-	-

 Intensitat baixa  Intensitat mitja  Intensitat alta

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