



Club Vela Blanes

PROGRAMA SETMANAL D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2018/2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:30 a 10:30	-	CIRCUIT GAC	-	TBC COMPLET	-	-	-
10:30 a 11:30	MIX TBC	-	TABATA	*PILATES (10:30)	ABD + Estiramientos	FUNCIONAL 45'	COS I MENT 45'
12:00 a 13:00	-	-	-	*IYOGA (12:00)	-	-	-
13:15 a 13:45	JUMPING 30'	-	-	-	-	-	-
18:15 a 19:00	CYCLING	-	FUNCIONAL JUMP	-	ZUMBA ZUMBA STEP	HIIT 45'	-
18:30 a 19:15	-	CARDIO GAC	-	CYCLING	-	-	-
19:30 a 20:15	45' CYCLING + 15' ABD	ZUMBA	TBC COMPLET	CYCLING	STRONG TABATA	-	-

Intensitat baixa Intensitat mitja Intensitat alta

Programa d'activitats dirigides, de dilluns a diumenge, excepte festius

*Sessions que no s'inclouen a la quota mensual