



# ACTIVITATS DIRIGIDES tardor-hivern 2018/19

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
7.00 - 9.30h	CYCLING VIRTUAL					DISSABTE BODYGYM
9.30 - 10.30h	CYCLING	TONO	CYCLING	HIIT	CYCLING	PILATES
10.30 - 11.30h	PILATES	CYCLING VIRTUAL	PILATES	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	TONO
	CYCLING VIRTUAL					BOXA 11.45-13.15h
	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	FULL BODY CIRCUIT 13.30-14h Zona Funcional	CYCLING VIRTUAL	CORE-ABDOMINALS 13.30-14h Zona Funcional	
15.00 - 16.00h	ZUMBA	FULL BODY CIRCUIT 15.30-16.00h Zona Funcional	CYCLING VIRTUAL	FULL BODY CIRCUIT 13.30-14h Zona Funcional	CYCLING VIRTUAL	
16.00 - 17.00h	CYCLING VIRTUAL					
17.00 - 18.00h	CYCLING VIRTUAL	ZUMBA	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
18.00 - 19.00h	CYCLING	TONO	PW PUMP	CYCLING	CYCLING	
18.00 - 18.30h	CORE-ABDOMINALS Zona Funcional	FULL BODY CIRCUIT Zona Funcional	CORE-ABDOMINALS Zona Funcional	FULL BODY CIRCUIT Zona Funcional	CORE-ABDOMINALS Zona Funcional	
19.00 - 20.00h	TONO	CYCLING	CYCLING	ZUMBA RUNNING 19.15-20.30h	CYCLING VIRTUAL	
20.00 - 20.30h	FULL BODY CIRCUIT Zona Funcional	CORE-ABDOMINALS Zona Funcional	FULL BODY CIRCUIT Zona Funcional	CORE-ABDOMINALS Zona Funcional	CYCLING VIRTUAL	
20.00 - 21.00h	CYCLING	PW PUMP	ZUMBA	BODY BALANCE	HIIT	
21.00 - 22.00h	BOXA	CORE-ABDOMINALS 21-21.30h Zona Funcional	BOXA	FULL BODY CIRCUIT 21-21.30h Zona Funcional	BOXA	

Totes les sessions s'impartiran a partir d'un / una client assistent.

A les sessions virtuals\* cada individu es responsable de seguir les indicacions del tècnic virtual i no sobrepasar la seva freqüència cardíaca màxima; es recomana l'ús de pulsòmetre.

La direcció de Crack Fitness es reserva el dret de cancel·lar una sessió per impossibilitat material de substitució del tècnic.