

# EXPRESS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9.00	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'		
10.30	ABDOMINALS 15'	DST	ABDOMINALS 15'	DST	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'
11.30	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'
14.30	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	
17.00	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	
18.00	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	
19.00	DST	ABDOMINALS 15'	DST	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	
20.00	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	

\*L'horari de les Activitats Xpress pot veure's alterat per circumstàncies del servei en sala de fitness.

**RADIKAL 20'**: Crema Calories | Sessió d'entrenament funcional que combina intervals de treball d'alta intensitat amb descans.

**DST (DUET SUSPENSION TRAINING)**: Tonificació | Divertida sessió amb bandes d'entrenament en suspensió i treball cardiovascular.

**ESTIRAMENTS 15'**: Prevenció i Relax | Millora la mobilitat articular i redueix lesions augmentant l'elasticitat dels teus músculs.

**ABDOMINALS 15'**: Tonificació | Enforteix el centre del teu cos a través d'exercicis estàtics, dinàmics i funcionals.

**DBX 20' (DUET BOXING XPRESS)**: Crema Calories | Sessió d'entrenament intervàlic on es combinen exercicis transferibles a la boxa.

**FREE FIT**: Crema Calories | Sessió molt eficaç on es plantegen exercicis funcionals amb el propi pes corporal.

**GAP 20'**: Tonificació | Activitat focalitzada en la millora de la força dels grups musculars dels Glutis, Abdomen i Cames.

**PRECISION XPRESS**: Crema Calories | Sessió on es combinen exercicis d'alta intensitat amb exercicis de precisió.

# EXPRESS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9.00	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'		
10.30	ABDOMINALS 15'	DST	ABDOMINALS 15'	DST	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'
11.30	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'
14.30	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	
17.00	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	
18.00	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	
19.00	DST	ABDOMINALS 15'	DST	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	
20.00	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALS 15'	RADIKAL 20'	

\*El horario de las Actividades Xpress puede verse alterado por circunstancias del servicio en sala de fitness.

**RADIKAL 20'**: Quema Calorías| Sesión de entrenamiento funcional que combina intervalos de trabajo de alta intensidad con descanso.

**DST (DUET SUSPENSION TRAINING)**: Tonificación | Divertida sesión con bandas de entrenamiento en suspensión y trabajo cardiovascular.

**ESTIRAMIENTOS 15'**: Prevención y Relax | Mejora la movilidad articular y reduce lesiones aumentando la elasticidad de tus músculos.

**ABDOMINALES 15'**: Tonificación | Fortalece el centro de tu cuerpo a través de ejercicios estáticos, dinámicos y funcionales.

**DBX 20' (DUET BOXING XPRESS)**: Quema Calorías | Sesión de entrenamiento interválico donde se combinan ejercicios transferibles al boxeo.

**FREE FIT**: Quema Calorías | Sesión muy eficaz donde se plantean ejercicios funcionales con el propio peso corporal.

**GAP 20'**: Tonificación | Actividad focalizada en la mejora de la fuerza de los grupos musculares de Glúteos, Abdomen y Piernas.

**PRECISION XPRESS**: Quema Calorías | Sesión donde se combinan ejercicios de alta intensidad con ejercicios de precisión.