

Sag
nier

Sessions express 15'

A partir
de gener
2023

| HORARI SESSIÓ | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 08.30 - 08.45 | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS |
| 10.30 - 10.45 | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL |
| 11.30 - 11.45 | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS |
| 16.30 - 16.45 | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL |
| 18.15 - 18.30 | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS |
| 20.15 - 20.30 | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL | ABDOMINALS | ENTRENAMENT FUNCIONAL |

Funcionament de l'activitat

Abdominals: Es realitzen exercicis d'entrenament de la musculatura abdominal, amb o sense material.

Entrenament funcional: Es realitzen exercicis que s'adapten als moviments naturals del cos per entrenar de forma global, amb o sense material.

- Per participar-hi, cal ser a la sala de fitnes (espai funcional) a l'hora de l'inici de l'activitat.
- Les sessions express, tenen una durada de 15 minuts.
- L'activitat està dirigida per un monitor o monitora de sala.
- Durant l'horari de les sessions express, l'espai serà d'ús prioritari per a les persones/usuàries que facin l'activitat.

(El Departament de Fitnes podrà modificar els dies i horaris de l'activitat segons les necessitats del servei.)

elprat.cat/esports



Ajuntament del
Prat de Llobregat