

OBJECTIU MENSUAL

- Intensitat baixa (65-70 %)

BENEFICIS

- Ajuda a cremar greixos, millora la resistència cardiovascular, rebaixa els nivells de colesterol, tensió arterial i estrès.

INDICADA

- Per a aquelles persones que vulguin iniciar-se en la pràctica d'exercici físic i cremar calories!

Setmana del 4 al 10 de gener de 2016

Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		
09.15	10.00	CAP. AERÒBICA BAIXA				CAP. AERÒBICA BAIXA	
10.00	10.45						CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		
13.15	14.00		CAP. AERÒBICA BAIXA				
14.15	15.00						
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	FARTLEK	
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA					
21.30	22.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 18 al 24 de gener de 2016

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		
09.15	10.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	
10.00	11.45						CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		
13.15	14.00		CAP. AERÒBICA BAIXA				
14.15	15.00			FARTLEK			
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			
21.30	22.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		

Setmana del 11 al 17 de gener de 2016

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16
07.15	08.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		
09.15	10.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA	
10.00	11.45						FARTLEK
10.30	11.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		
13.15	14.00		FARTLEK				
14.15	15.00			CAP. AERÒBICA BAIXA			
18.30	19.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
20.30	21.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			
21.30	22.15		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		

Setmana del 25 al 31 de gener de 2016

Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30
07.15	08.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		
09.15	10.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA	
10.00	11.45						CAP. AERÒBICA BAIXA
10.30	11.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		
13.15	14.00		CAP. AERÒBICA BAIXA				
14.15	15.00			CAP. AERÒBICA BAIXA			
18.30	19.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA			
21.30	22.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		