

FITNESS EXPRESS + HIIT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>PECTORAL + TRÍCEPS</p> <p>MATERIAL: COLXONETA</p>	<p>CAMES + ABDOMINALS</p> <p>MATERIAL: COLXONETA</p>	<p>ESQUENA + BICEPS</p> <p>MATERIAL: COLXONETA I GOMA ELÀSTICA</p>	<p>DELTOIDES + ABDOMINALS</p> <p>MATERIAL: COLXONETA, CADIRA I GOMA ELÀSTICA</p>	<p>HIIT</p> <p>TABATA + WOD</p>