

# Àngel Cabello – CES

# Calendari de Desembre 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
03 de Desembre Senior, Musc-Fitness	04 de Desembre Metabolic, Senior, Musc-Fitness	05 de Desembre Cicle Indoor, Metabolic Musc-Fitness	06 de Desembre <b>FESTIVITAT DEL DIA DE LA CONSTITUCIO</b>	07 de Desembre Senior, Bootcamp indoor. Musc-Fitness Horari pont de 7:30 a 11:30 i de 16:30 a 21:30	08 de Desembre
10 de Desembre Senior, Musc-Fitness	11 de Desembre Metabolic, Senior, Musc-Fitness	12 de Desembre Cicle Indoor, Metabolic Musc-Fitness	13 de Desembre Bootcamp indoor. Senior, Musc-Fitness	14 de Desembre Senior, Bootcamp indoor. Musc-Fitness Horari de tarda 16:00-22:00 per tractament anyal prevenció legionel·la	15 de Desembre
17 de Desembre Senior, Musc-Fitness Strength	18 de Desembre Metabolic, Senior, Musc-Fitness	19 de Desembre Cicle Indoor, Metabolic Musc-Fitness	20 de Desembre Bootcamp indoor. Senior, Musc-Fitness	21 de Desembre Senior, Bootcamp indoor. Musc-Fitness, Controls Fitness	22 de Desembre
24 de Desembre Matí horari normal Tarda obert de 15:30 a 17:30	25 de Desembre <b>FESTIVITAT DE NADAL</b>	26 de Desembre <b>FESTIVITAT DE SANT ESTEVE</b> <small>TRACTAMENT</small> <b>BOOT CAMP</b> BOOTCAMP REUS 9:30-10:30	27 de Desembre Bootcamp indoor. Senior, Musc-Fitness	28 de Desembre Senior, Bootcamp indoor. Musc-Fitness,	29 de Desembre
31 de Desembre Matí horari normal Tarda tancat	01 de Gener FESTIVITAT 1 DE GENER 2019	02 de Gener Cicle Indoor, Metabolic Musc-Fitness	03 de Gener Bootcamp indoor. Senior, Musc-Fitness	04 de Gener Senior, Bootcamp indoor. Musc-Fitness,	05 de Gener

Consulteu els horaris de classes per més informació, recordeu que podeu venir abans de l'hora per escalfar i preparar-vos, i en acabar el temps de classe també podeu seguir entrenant, fer treball cardiovascular, alliberament miofascial, estiraments, etc.

L'Horari del gimnàs és de 7:30 a 12:00 i de 15:30 a 22:00  
(a les 11:45 i a les 21:45 s'acabarà l'activitat a la sala de fitness)

[www.angelcabello.cat](http://www.angelcabello.cat) – [info@angelcabello.cat](mailto:info@angelcabello.cat) - 2018



**ÀNGEL CABELLO**  
CENTRE D'ENTRENAMENT I SALUT

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
08:00-08:15					Control Fitness	
08:15-09:00		Grup Sènior		Grup Sènior		
9:15-9:30					Control Fitness	
09:30-10:30	Cicle Indoor VA	Metabòlic		Cicle Indoor VA	Bootcamp indoor	
11:45-12:00					Control Fitness	
15:45-16:00					Control Fitness	
15:45-16:30	Cicle Indoor VA		Cicle Indoor VA		Cicle Indoor VA	
16:45-17:00					Control Fitness	
16:45-17:30						
17:45-18:00					Control Fitness	
18:00-18:45		Cicle Indoor VA		Cicle Indoor VA		
18:45-19:00					Control Fitness	
19:30-20:15	Cicle Indoor VA	Metabolic	Cicle Indoor VA	Bootcamp indoor	Cicle Indoor VA	
19:45-20:00					Control Fitness	
20:30-21:15			Metabolic		Bootcamp indoor	
21:15-21:45						

- A les activitats en grup cal estar 10 minuts abans de l'hora marcada per poder escalfar i explicar la classe, grup mínim per fer classe 3 persones
- Els controls de fitness estan inclosos a la quota i es l'últim divendres de cada mes, cal seguir les recomanacions que hi trobareu al llistat per apuntar-se que està penjat al taulell d'anuncis del passadís.