

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir de l'1 de juliol

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.30 - 9.20h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
9.00 - 9.50h	S1					ZUMBA
9.30 - 10.20h	S1	HATHA IOGA	TBC	TONIFICACIÓ	ZUMBA	
	S2		GENT GRAN *		GENT GRAN *	
10.00 - 10.50h	S1					ESTIRAMENTS
10.30 - 11.20h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
14.30 - 15.15h	S3	FUNCIONAL TRAINING	HIIT	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15h	S1	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA
18.10 - 19.00h	S1	TONIFICACIÓ		GAC	KOMBAT FABRA	TONIFICACIÓ
	S2	HATHA IOGA		PILATES	HATHA IOGA	CROSSFABRA *
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING			
19.10 - 19.30h	SFIT		ABS 30'			
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA	HATHA IOGA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	
	S2	PILATES	PILATES		HATHA IOGA	ESTIRAMENTS
	S3	FUNCIONAL TRAINING		CROSSFABRA B *	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ		ZUMBA	GAC	
	S2		HATHA IOGA			
	S3	CROSSFABRA *	CROSSFABRA H *	CROSSFABRA C *	CROSSFABRA *	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING HIIT				

DISSABTE

9.30 - 10.15h	CYC	CYCLING
10.30 - 11.15h	S4	FUNCIONAL TRAINING
11.30 - 12.15h	S4	PILATES

- B** Crossfabra Booty
- C** Crossfabra Cal·listènia
- F** Crossfabra Força
- H** Crossfabra Halterofília
- CYC: cycling

* AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL. CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS.

Els horaris i el personal tècnic estan subjectes a modificacions segons necessitats.

Les classes de Cycling i Cycling Hiit duren 45 minuts.

- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio intensitat alta
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat baixa
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat mitja
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta
- Activitats muscular intensitat mitja
- Activitats muscular intensitat alta