

ACTIVITATS DIRIGIDES

FABRA

A partir del 7 de gener de 2025

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 - 8.50h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
9.00 - 9.50h	S1	HATHA IOGA	GAC	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS
	S2		GENT GRAN *		GENT GRAN *	
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	TBC	HATHA IOGA		ESTIRAMENTS
	S2		GENT GRAN *		PILATES	
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
14.30 - 15.15h	S1				GAC	
	S3	FUNCIONAL TRAINING	HIIT	FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15h	S1	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS
	S2					COS I MENT
18.10 - 19.00h	S1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	KOMBAT FABRA	LES MILLS BODYPUMP
	S2	HATHA IOGA		PILATES		
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING			CYCLING
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	GAC
	S2	PILATES	PILATES		HATHA IOGA	ZUMBA FITNESS
	S3	FUNCIONAL TRAINING		CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ		ZUMBA FITNESS	GAC	LES MILLS BODYPUMP
	S2		HATHA IOGA			ESTIRAMENTS
	S3	CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA	CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING		CYCLING		
20.00 - 21.30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	
		DISSABTE (VIRTUAL)				
10.00 - 10.45h	CYC	CYCLING				
11.00 - 11.45h	CYC	CYCLING				

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 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
- Activitats virtuals