

# FABRA

A partir de 11 de març

# ACTIVITATS FITNESS

MATÍ

MIGDIA

TARDA

NIT

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.10 - 7.55 h	S3	<b>CROSSFABRA</b> *		<b>CROSSFABRA</b> *		<b>CROSSFABRA</b> *
7.10 - 7.55 h	CYCLING		<b>CICLISME INDOOR</b>		<b>CICLISME INDOOR</b>	
8.00 - 8.50 h	S1	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>POWER PUMP</b>	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>FUNCIONAL TRAINING</b>	<b>TONIFICACIÓ</b>
9.00 - 9.50 h	S1	<b>ZUMBA</b>	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>ZUMBA</b>	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>ZUMBA / GAC</b>
	CYCLING		<b>CICLISME INDOOR</b>			
10.00 - 10.50 h	S2				<b>GYM SUAU</b>	
	S1	<b>PILATES</b>	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>TONIFICACIÓ</b>	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>ESTIRAMENTS</b>
11.00 - 11.50 h	S2		<b>HATHA IOGA</b>		<b>ZUMBA</b>	
	S1	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>SENIOR FIT</b> *	<b>SENIOR FIT</b> *	
14.30 - 15.15 h	S2		<b>ZUMBA</b>		<b>STRONG by</b>	
	S1		<b>STRONG by</b>		<b>ZUMBA</b>	
15.30 - 16.15 h	S3	<b>FUNCIONAL TRAINING</b>	<b>CROSSFABRA</b> *	<b>FUNCIONAL TRAINING</b>	<b>CROSSFABRA</b> *	<b>FUNCIONAL TRAINING</b>
	CYCLING	<b>CICLISME INDOOR</b>		<b>CICLISME INDOOR</b>		<b>CICLISME INDOOR</b>
17.10 - 18.00 h	S1	<b>PILATES</b>	<b>POWERPUMP</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>GIRLS FIT</b>	
	S2		<b>CICLISME INDOOR</b>			<b>HATHA IOGA</b>
18.10 - 19.00 h	S2	<b>MINI ZUMBA</b> *		<b>MINI ZUMBA</b> *		<b>MINI ZUMBA</b> *
	S1	<b>GAC</b>	<b>TBC</b>	<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>
	S3		<b>FUNCIONAL TRAINING</b>	<b>FUNCIONAL KIDS</b> *	<b>FUNCIONAL TRAINING</b>	
	CYCLING	<b>CICLISME INDOOR</b>			<b>CICLISME INDOOR</b>	
19.10 - 20.00 h	S2	<b>TONIFICACIÓ</b>	<b>STRONG by</b>	<b>TONIFICACIÓ</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>TBC</b>
	S1	<b>PILATES</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>ESTIRAMENTS</b>	<b>POWERPUMP</b>	<b>PILATES</b>
	S3				<b>THAI BOXING</b>	
	CYCLING	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>
20.10 - 21.00 h	S1	<b>ABS ESTIRAMENTS</b>	<b>PILATES</b>	<b>GIRLS FIT</b>	<b>GAC</b>	<b>ESTIRAMENTS</b>
	S2	<b>TONIFICACIÓ</b>	<b>MANTENIMENT</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>MANTENIMENT</b>	
	S3	<b>CROSSFABRA</b> *	<b>THAI BOXING</b>	<b>CROSSFABRA</b> *		<b>CROSSFABRA</b> *
	CYCLING	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>	<b>CICLISME INDOOR</b>
21.10 - 21.55 h	S3	<b>CROSSFABRA</b> *	<b>CROSSFABRA</b> *	<b>CROSSFABRA</b> *	<b>CROSSFABRA</b> *	
	CYCLING	<b>CICLISME INDOOR</b>		<b>CICLISME INDOOR</b>		<b>CICLISME INDOOR</b>

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

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

La Direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.



# Descripció de les activitats

## ADULTS

**Pilates:** Activitat destinada a modelar i estirar cada múscul a través d'una sèrie d'exercicis fluids que t'ajudaran a reforçar, flexibilitzar i tonificar el cos.

**Power Pump:** Activitat orientada a la millora de la força-resistència i el to muscular. Permet entrenar amb barres, steps i discos, de manera molt intensa.

**Aeròbic:** Sessions exigents i d'alt impacte de coreografies de ball en les quals el treball cardiovascular predomina per damunt de tot.

**Step:** Es tracta de pujar i baixar de l'step al ritme de la música realitzant coreografies amb un alt grau d'intensitat.

**Ciclisme Indoor:** Activitat aeròbica d'alta intensitat que simula etapes ciclistes pedalejant en una bicicleta estàtica en sessions de 45 minuts.

**Estiraments** Sessió dedicada a estirar els músculs del cos, millorant la flexibilitat mitjançant exercicis específics per afavorir la relaxació, tant física com mental.

**Manteniment:** Sessió destinada a treballar totes les capacitats físiques de forma repartida: Resistència, força, flexibilitat, velocitat i coordinació Es duen a terme diferents activitats: circuits, jocs dirigits, esports variats...

**GAC:** Activitat d'alta intensitat orientada a realitzar un treball muscular de glutis, abdominals, i cames.

**Tonificació** Classe muscular d'intensitat mitja que té com a objectiu reforçar la musculatura global tonificant tot el cos mitjançant exercicis en forma de circuit o sèries.

**TBC:** Total Body Conditioning significa condicionament corporal total. Es pretén aconseguir un entrenament absolut del cos combinant diferents tipus d'exercicis per treballar totes les zones del cos ajudant-se de diferents elements, com gomes, steps, manuelles, barres, etc

**Zumba** Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines de ball, ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, samba i bachata.

**Hatha Ioga:** Doctrina filosòfica hindú que es basa en la combinació de pràctiques ascètiques, de postures físiques, d'exercicis respiratoris i d'un treball de consciència interior per arribar a l'estat de perfecció espiritual gràcies a la relaxació, la meditació i quietud mental.

**Gim Suau:** Activitat muscular de baixa intensitat on es realitzen moviments d'educació postural i tonificació suau.

**Abs Estiraments** Classe orientada a millorar el to muscular de la zona abdominal i relaxar i estirar la musculatura de tot el cos. Durant la primera mitja hora es duen a terme exercicis musculars per treballar el tronc, i durant l'última part de la classe es realitzen estiraments.

**CrossFabra:** Programa de condicionament físic basat en un entrenament constantment variat de moviments funcionals, i que es desenvolupa amb una alta intensitat. Es treballen les deu grans àrees físiques principals: agilitat, coordinació, equilibri, flexibilitat, força, potència, precisió, resistència cardiorespiratòria, resistència muscular i velocitat.

**Strong By:** activitat on es combinen moviments realitzats amb el pes del propi cos i que comporten un condicionament muscular i treball cardiovascular ideal mentre es realitzen moviments sincronitzats amb un música original i especialment dissenyada per a que coincideixi amb cada moviment.

**Sènior Fit:** Activitat orientada a mantenir-nos en forma a partir dels 65 anys gràcies al treball general de força, resistència, flexibilitat i coordinació.

**Funcional Training:** L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un acostament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi cos.

**Thai Boxing:** S'utilitza la mateixa metodologia que l'entrenament funcional afegint la combinació de moviments propis de la tècnica de boxa.

## INFANTILS

**MiniZumba:** Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines de ball, ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, i samba, bachata adaptada pels nens i nenes de 6 a 12 anys.

**Funcional Kids:** L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un apropament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi cos, adaptat als joves entre 12 i 16 anys.