

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 14 de setembre

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.50h	CYC		CYCLING		CYCLING	
	S3					
8.00 - 8.50h	S1	GENT GRAN		GENT GRAN		
9.00 - 9.50h	S1		GENT GRAN	TBC	GENT GRAN	TONIFICACIÓ
	S2				PILATES	
	CYC		CYCLING			
10.00 - 10.50h	S1	PILATES	GENT GRAN	ESTIRAMENTS	GENT GRAN	
	S2		GAC			HATHA IOGA
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
14.30 - 15.15h	S1		HIT			
	CYC	CYCLING		CYCLING		CYCLING
	S3	FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING
15.30 - 16.15h	S1	PILATES			FIT GIRL	
	S2					HATHA IOGA
	S3		FUNCIONAL TRAINING			
17.20 - 18.05h	S1	MINI ZUMBA				
	S2				MINI ZUMBA	
18.10 - 19.00h	S1	MINI ZUMBA	TBC	PILATES		TONIFICACIÓ
	S2	HATHA IOGA		HATHA IOGA	MINI ZUMBA	PILATES
	CYC	CYCLING			CYCLING	
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL KIDS	FUNCIONAL TRAINING	
19.10 - 20.00h	S1	HIT	STRONG by	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ
	S2	PILATES		ESTIRAMENTS		HATHA IOGA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S3				CIRCUIT TRAINING	
20.10 - 21.00h	S1		PILATES			ESTIRAMENTS
	S2	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT	FIT GIRL	MANTENIMENT	
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S3					CIRCUIT TRAINING
21.10 - 22.00h	S3					

⊛ 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.

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