

# ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

Des del 25 de gener

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.10 - 10.00h	P.P.					
14.30 - 15.15h	P.P.	FUNCIONAL TRAINING 1	HIIT 1	FUNCIONAL TRAINING 1	HIIT 1	FUNCIONAL TRAINING 1
	P.P.	FUNCIONAL TRAINING 2	HIIT 2	FUNCIONAL TRAINING 2	HIIT 2	FUNCIONAL TRAINING 2
	P.P.	FUNCIONAL TRAINING 3	HIIT 3	FUNCIONAL TRAINING 3	HIIT 3	FUNCIONAL TRAINING 3
15.30 - 16.15h	P.P.	HIIT 1	FUNCIONAL TRAINING 1	HIIT 1	FUNCIONAL TRAINING 1	HIIT 1
	CYC					
	P.P.	HIIT 2	FUNCIONAL TRAINING 2	HIIT 2	FUNCIONAL TRAINING 2	HIIT 2
18.10 - 19.00h	P.P.	HIIT	FUNCIONAL TRAINING 1	GAC	FUNCIONAL TRAINING 1	FUNCIONAL TRAINING 1
	P.P.		FUNCIONAL TRAINING 2		FUNCIONAL TRAINING 2	FUNCIONAL TRAINING 2
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING HIIT
	P.P.					
19.10 - 20.00h	P.P.	1	FUNCIONAL TRAINING	1	CIRCUIT TRAINING 1	STEP 1
	P.P.	2		2	CIRCUIT TRAINING 2	STEP 2
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT	CYCLING		HIIT
	FRON.					
20.10 - 21.00h	P.P.					
	CYC					
	FRON.					

**P.P:** pista poliesportiva, **CYC:** cycling, **FRON:** frontó

⊛ 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.

● Bea Borgna     
 ● Sergio Sánchez     
 ● Viviana Silveira     
 ● Vicente Gómez     
 ● David Palacios