

# ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 1 d'abril

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	PILATES	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN	
	SOL 50		ZUMBA		ZUMBA	
10.00 - 10.50h	S1	GAC	GENT GRAN	HATHA IOGA	GENT GRAN	
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
14.30 - 15.15h	CYC	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
	SOL 50		HIT			
	P.P.	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
15.30 - 16.15h	S1	TONIFICACIÓ	PILATES		FIT GIRL	GAC
	S2					HATHA IOGA
	SOL 50			ZUMBA		
	P.P.		FUNCIONAL TRAINING			
17.25 - 18.05h	S1	MINI ZUMBA			MINI ZUMBA	
18.00 - 18.30h	SOL 50		STRONG by		STRONG by	
18.30 - 19.00h	SOL 50		ABS		ABS	
18.10 - 19.00h	S1	MINI ZUMBA		PILATES	MINI ZUMBA	TONIFICACIÓ
	S2	HATHA IOGA		HATHA IOGA		PILATES
	CYC	CYCLING			CYCLING HIT	
	FRON.		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL KIDS	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA
19.10 - 20.00h	S1	HIT		TONIFICACIÓ		TONIFICACIÓ
	S2	PILATES		ESTIRAMENTS		HATHA IOGA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	SOL 50		ZUMBA		ZUMBA	
	FRON.	CIRCUIT TRAINING	STRONG by	CROSSFABRA	CIRCUIT TRAINING	CROSSFABRA
	FRON.					
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	PILATES	HIT	GAC	ESTIRAMENTS
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
	SOL 50			ZUMBA		
	S2		MANTENIMENT		MANTENIMENT	
	FRON.	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CIRCUIT TRAINING

**P.P.:** pista poliesportiva, **CYC:** cycling, **SOL 50:** solàrium piscina 50, **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.

- 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