

# ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir de l'1 de setembre

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	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TONIFICACIÓ
	S2		GENT GRAN		GENT GRAN	
10.00 - 10.50h	S1		GENT GRAN		GENT GRAN	ESTIRAMENTS
	S2	GAC	TONIFICACIÓ	HATHA IOGA	GAC	
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
14.30 - 15.15h	CYC	CYCLING HIIT		CYCLING	CYCLING HIIT	CYCLING
	S3	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
	GAB		HIIT			
15.30 - 16.15h	S1	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA	FIT GIRL	GAC
	S2					HATHA IOGA
	CYC		CYCLING HIIT			
17.25 - 18.10h	S1	MINI ZUMBA			MINI ZUMBA	
18.10 - 19.00h	S1			PILATES		TONIFICACIÓ
	S2	HATHA IOGA		HATHA IOGA	PILATES	
	S3		FUNCIONAL TRAINING	CROSSBASIC	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA
	CYC	CYCLING	CYCLING HIIT			
	GAB			FUNCIONAL KIDS		
18.30 - 19.00h	SFIT				ABS 30'	
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	GAC
	S2	PILATES		ESTIRAMENTS		
	S3	CIRCUIT TRAINING	HIIT	CROSSFABRA	CIRCUIT TRAINING	CROSSFABRA
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA	GAC	ESTIRAMENTS
	S2			HIIT		
	S3	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CIRCUIT TRAINING
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
	EXT		SPORTFITNESS		SPORTFITNESS	
21.10 - 22.00h	S3	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	
		DISSABTE				
9.30 - 10.15h	CYC	CYCLING				
10.30 - 11.15h	GAB	FUNCIONAL TRAINING				
11.30-12.15h	GAB	PILATES				

**GAB:** Gàbia, **CYC:** cycling, **EXT:** pista poliesportiva, **SFIT:** sala de fitness

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

- Alex Álvaro
- Andrea Sosa
- Arnau Viñas
- Bea Borgna
- David Palacios
- Jorge Santana
- Oriol Moreno
- Sergio Sánchez
- Vicente Gómez
- Viviana Silveira

Els monitors assignats estan subjectes a possibles modificacions