

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 17 de gener

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 - 8.50h	S1	GENT GRAN		GENT GRAN		
	S2		GENT GRAN		GENT GRAN	
9.00 - 9.50h	S1	PILATES	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TONIFICACIÓ
	S2		GENT GRAN		GENT GRAN	
10.00 - 10.50h	S1	GAC	TONIFICACIÓ	HATHA IOGA	GAC	ESTIRAMENTS
	S2		GENT GRAN		GENT GRAN	
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN		GENT GRAN		
	S2		GENT GRAN		GENT GRAN	
14.30 - 15.15h	CYC	CYCLING HIIT		CYCLING	CYCLING HIIT	CYCLING
	S3	FUNCIONAL TRAINING	HIIT	FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING
	GAB					
15.30 - 16.15h	S1	TONIFICACIÓ	PILATES	ZUMBA	FIT GIRL	GAC
	S2					HATHA IOGA
	S3		FUNCIONAL TRAINING			
17.25 - 18.10h	S1	MINI ZUMBA			MINI ZUMBA	
18.10 - 19.00h	S1	TONIFICACIÓ		PILATES	PILATES	TONIFICACIÓ
	S2	PILATES		HATHA IOGA		
	S3		FUNCIONAL TRAINING	CROSSBASIC	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA
	CYC	CYCLING	CYCLING HIIT			CYCLING
	SFIT			FUNCIONAL KIDS		
18.30 - 19.00h	S4				ABS 30'	
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA	GAC	TONIFICACIÓ	CARDIODANCE	CARDIODANCE
	S2	HATHA IOGA		ZUMBA	PILATES	GAC
	S3	CIRCUIT TRAINING		CROSSFABRA		CROSSFABRA
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	ZUMBA	ESTIRAMENTS	GAC	ESTIRAMENTS
	S2	PILATES		HIIT	HATHA IOGA	
	S3	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CIRCUIT TRAINING
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
21.10 - 22.00h	S3	CROSSFABRA		CROSSFABRA		
		DISSABTE				
9:30h - 10:15h	CYC	CYCLING				
10:30 - 11:15h	CYC	FUNCIONAL TRAINING				
11:30 - 12:15h	SB	PILATES				

S3: sala funcional, **CYC:** cycling, **SFIT:** sala de fitness **SB:** sala blanca

⊕ AQUESTA ACTIVITAT POT CANVIAR LA UBICACIÓ A LA SALA 1.

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

● Alex Álvaro
 ● Andrea Sosa
 ● Guillem Bueno
 ● Bea Borgna
 ● David Palacios
 ● Jorge Santana
 ● Oriol Moreno
 ● Sergio Sánchez
 ● Vicente Gómez
 ● Viviana Silveira
 ● Sandra Mediavilla

Els monitors assignats estan subjectes a possibles modificacions