

# ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

De l'1 d'agost al 2 de setembre de 2022

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 - 10.30h	S1	PILATES		GAC	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS
	CYC		CYCLING			
14.30 - 15.15h	CYC					CYCLING
	S3	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	
15.30 - 16.15h	S3			FIT GIRL		
	CYC	CYCLING HIT				
18.10 - 19.00h	S1			PILATES		TONIFICACIÓ
	S3		FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING				
19.10 - 20.00h	S1			TONIFICACIÓ		
	S3	CROSSFABRA	HIIT			
	CYC				CYCLING	CYCLING HIIT
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ			GAC	
	CYC		CYCLING			
	S3			CROSSFABRA		CIRCUIT TRAINING

Les classes de funcional i CrossFabra queden subjectes a modificacions d'espais depenent de la climatologia i l'aforament.

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

- 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