

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 9 de gener

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 - 8.50h	S1	GENT GRAN *		GENT GRAN *		
9.00 - 9.50h	S1	HATHA IOGA	GAC	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	
	S2		GENT GRAN *		GENT GRAN *	
	CYC					CYCLING
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	HATHA IOGA	GENT GRAN *	ESTIRAMENTS
	S2		GENT GRAN *		PILATES	
11.00 - 11.30h	SFIT		ABS 30'			
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
14.30 - 15.15h	S3	FUNCIONAL TRAINING	HIIT	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15h	S1	TONIFICACIÓ		ZUMBA FITNESS	TONIFICACIÓ	
	S2		PILATES			
	S3					CIRCUIT TRAINING
17.25 - 18.10h	S1	MINIZUMBA *	FUNCIONAL KIDS *	MINIZUMBA *	FUNCIONAL KIDS *	
18.10 - 19.00h	S1	POWERPUMP		GAC	CARDIOTONO	
	S2	HATHA IOGA	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
	S3	HIIT	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA
	CYC	CYCLING	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT	CYCLING	CYCLING HIIT
19.10 - 19.30h	SFIT	ABS 30'	ABS 30'		ABS 30'	
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	TONIFICACIÓ
	S2	PILATES	PILATES	ABS ESTIRAMENTS	PILATES	ESTIRAMENTS
	S3	FUNCIONAL TRAINING	ESTIRAMENTS	CROSSFABRA	HIIT	CROSSFABRA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	GAC	ESTIRAMENTS
	S2	PILATES	ESTIRAMENTS	HIIT	PILATES	
	S3	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT	CYCLING	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT

DISSABTE

9.30 - 10.15h	CYC	CYCLING
10.30 - 11.15h	S4	FUNCIONAL TRAINING
11.30 - 12.15h	S4	PILATES

F Crossfabra Força

H Crossfabra Halterofília

CYC: cycling

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

Els horaris i el personal tècnic estan subjectes a modificacions segons necessitats.

Les classes de Cycling i Cycling Hiit duren 45 minuts.

- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio intensitat alta
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat baixa
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat mitja
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta
- Activitats muscular intensitat mitja
- Activitats muscular intensitat alta