

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir de l'1 de març

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	ZUMBA FITNESS
	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 FORÇA *
	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 FORÇA *	HIIT	CROSSFABRA FORÇA *
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	GAC	ESTIRAMENTS
	S2	PILATES	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	PILATES	
	S3	CROSSFABRA FORÇA *	CROSSFABRA FORÇA *	CROSSFABRA HALTEROFILIA *	CROSSFABRA FORÇA *	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT	CYCLING	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT
	S4			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