

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir de l'11 d'abril

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 - 8.50h	S1	GENT GRAN *		GENT GRAN *		
8.45 - 9.35h	S1					ZUMBA
9.00 - 9.50h	S1	HATHA IOGA	GAC	TONIFICACIÓ	ZUMBA	
	S2		GENT GRAN *		GENT GRAN *	
	CYC					
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	ZUMBA	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	TONIFICACIÓ	ZUMBA
	S2		PILATES			
	S3					
17.25 - 18.10h	S1	MINIZUMBA *	FUNCIONAL KIDS *	MINIZUMBA *	FUNCIONAL KIDS *	
18.10 - 19.00h	S1	POWERPUMP	POWERPUMP	GAC	CARDIOTONO	
	S2	HATHA IOGA		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	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TONIFICACIÓ
	S2	PILATES	PILATES	ABS ESTIRAMENTS *	PILATES	ESTIRAMENTS
	S3	FUNCIONAL TRAINING	ESTIRAMENTS	CROSSFABRA B *	TONIFICACIÓ	CROSSFABRA F *
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	ZUMBA	GAC	ESTIRAMENTS
	S2	PILATES		HIPOPRESSIUS ESTIRAMENTS *	PILATES	
	S3	CROSSFABRA H *	CROSSFABRA H *	CROSSFABRA C *	CROSSFABRA H *	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT	CYCLING		CYCLING HIIT
	S4			HIIT		
	SK				HATHA IOGA	
DISSABTE						
9.30 - 10.15h	CYC	CYCLING				
10.30 - 11.15h	S4	FUNCIONAL TRAINING				
11.30 - 12.15h	S4	PILATES				

- B** Crossfabra Booty
C Crossfabra Cal·listènia
F Crossfabra Força
H Crossfabra Halterofília
 CYC: clyng SK: Sala karate

* 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