

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 4 de setembre

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 - 8.50h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
9.00 - 9.50h	S1	HATHA IOGA	GAC	TONIFICACIÓ	ZUMBA	ZUMBA
	S4		GENT GRAN *		GENT GRAN *	
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	TBC	HATHA IOGA	GENT GRAN *	ESTIRAMENTS
	S4		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	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15h	S1	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA
17.25 - 18.10h	S1		FUNCIONAL KIDS		FUNCIONAL KIDS	
18.10 - 19.00h	S1	TONIFICACIÓ		GAC	KOMBAT FABRA	TONIFICACIÓ
	S4	HATHA IOGA		PILATES		CROSSFABRA *
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING			
19.10 - 19.30h	SFIT	ABS 30'	ABS 30'			
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA	TBC	TONIFICACIÓ *	ZUMBA	ESTIRAMENTS
	S3	FUNCIONAL TRAINING		CROSSFABRA B	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	S4	PILATES	PILATES			
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	ZUMBA	GAC	
	S3	CROSSFABRA H	CROSSFABRA H	CROSSFABRA C	CROSSFABRA F	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING HIIT	CYCLING HIIT			
	S4				PILATES	
		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: cyling 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