

# ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

Del 14 de juliol al 14 de setembre  
de 2025

| HORA           | SALA     | DILLUNS               | DIMARTS              | DIMECRES           | DIJOUS               | DIVENDRES             |
|----------------|----------|-----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| 8.30 - 9.20h   | S1       | GENT GRAN *           | GENT GRAN *          | GENT GRAN *        | GENT GRAN *          |                       |
| 9.00 - 9.50h   | S1       |                       |                      |                    |                      | ZUMBA                 |
| 9.30 - 10.20h  | S1       | LES MILLS BODYBALANCE | GAC                  | LES MILLS BODYPUMP | ZUMBA                |                       |
| 10.00 - 10.50h | S1       |                       |                      |                    |                      | ESTIRAMENTS           |
| 10.30 - 11.20h | S1       | GENT GRAN *           | GENT GRAN *          | GENT GRAN *        | GENT GRAN *          |                       |
| 14.30 - 15.15h | S1       |                       |                      |                    | GAC                  |                       |
|                | S3       | FUNCIONAL TRAINING    | HIIT                 | FUNCIONAL TRAINING | CROSSFABRA           | FUNCIONAL TRAINING    |
|                | CYC      | CYCLING               | CYCLING              | CYCLING            |                      | CYCLING               |
| 15.30 - 16.15h | S1       | PILATES               | TONIFICACIÓ          | ZUMBA              | LES MILLS BODYPUMP   | ZUMBA                 |
|                | S2       |                       |                      |                    |                      | LES MILLS BODYBALANCE |
| 18.10 - 19.00h | S1       | LES MILLS BODYPUMP    |                      | LES MILLS BODYPUMP | LES MILLS BODYCOMBAT | LES MILLS BODYPUMP    |
|                | S2       |                       |                      | PILATES            |                      |                       |
|                | S3       |                       | FUNCIONAL TRAINING   | FUNCIONAL TRAINING | FUNCIONAL TRAINING   |                       |
|                | CYC      | CYCLING               | CYCLING              |                    |                      | CYCLING               |
| 19.10 - 20.00h | S1       | ZUMBA                 | LES MILLS BODYPUMP   | TONIFICACIÓ        | ZUMBA                | TONIFICACIÓ           |
|                | S2       | PILATES               | PILATES              |                    | HATHA IOGA           | ZUMBA                 |
|                | S3       | FUNCIONAL TRAINING    |                      |                    |                      |                       |
|                | CYC      | CYCLING               | CYCLING              | CYCLING            | CYCLING              |                       |
| 20.10 - 21.00h | S1       | TONIFICACIÓ           | LES MILLS BODYCOMBAT | ZUMBA              | GAC                  | LES MILLS BODYPUMP    |
|                | S2       |                       | HATHA IOGA           |                    | LES MILLS BODYCOMBAT | LES MILLS BODYBALANCE |
|                | S3       | CROSSFABRA            | FUNCIONAL TRAINING   | CROSSFABRA         |                      |                       |
|                | CYC      |                       |                      | CYCLING            |                      |                       |
| 20.00 - 21.30h | EXTERIOR |                       | RUNNING              |                    | RUNNING              |                       |

DISSABTE  
(VIRTUAL)

CYC: cycling

|                |     |         |
|----------------|-----|---------|
| 10.00 - 10.45h | CYC | CYCLING |
| 11.00 - 11.45h | 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 duren 45 minuts.

(!) Recordem que de l'1 al 31 d'agost no hi haurà activitats dirigides.

● 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
 ● Activitats virtuals