

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 15 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	CROSS FABRA	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	CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA		
	CYC			CYCLING		
20.00 - 21.30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	

* 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