

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 6 d'abril de 2026

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00h - 7.50h	S1			Nova LES MILLS BODYCOMBAT		
	S3	Nova FUNCTIONAL TRAINING	Nova HYBRID WORKOUT			
8.00 - 8.50h	S1	Nova LES MILLS BODYPUMP	GENT GRAN		GENT GRAN	
	S2	GENT GRAN				
	S3			Nova FUNCTIONAL TRAINING		
	CYC		Nova CYCLING			
9.00 - 9.50h	S1	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS
	S2		GENT GRAN		GENT GRAN	
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	TBC	HATHA IOGA	GENT GRAN	ESTIRAMENTS
	S2		GENT GRAN		PILATES	
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
14.30 - 15.15h	S1				GAC	
	S3	FUNCTIONAL TRAINING	HIIT	FUNCTIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCTIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15h	S1	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS
	S2					LES MILLS BODYBALANCE
18.10 - 19.00h	S1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP
	S2	HATHA IOGA		PILATES		
	S3		FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING			CYCLING
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	TONIFICACIÓ
	S2	PILATES	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	HATHA IOGA	ZUMBA FITNESS
	S3	FUNCTIONAL TRAINING			FUNCTIONAL TRAINING	CROSSFABRA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA FITNESS	GAC	LES MILLS BODYPUMP
	S2	LES MILLS BODYBALANCE	HATHA IOGA	TONIFICACIÓ	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
	S3	CROSSFABRA	FUNCTIONAL TRAINING	CROSSFABRA	CROSSFABRA	FUNCTIONAL TRAINING
	CYC					
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.

CYC: cycling

Les classes de Cycling 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
 ● Activitats virtuals