

ACTIVITATS DIRIGIDES

FABRA

A partir del 14 d'octubre de 2026

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00h - 7.50h	S1			LES MILLS BODYCOMBAT		
	S3	FUNCIONAL TRAINING	HYBRID WORKOUT			
8.00 - 8.50h	S1	LES MILLS BODYPUMP	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
	S2	GENT GRAN *				
	S3			FUNCIONAL TRAINING		
	CYC		CYCLING			
9.00 - 9.50h	S1	LES MILLS BODYBALANCE	TBC	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS
	S2		GENT GRAN *	PILATES	GENT GRAN *	PILATES
	CYC	CYCLING				
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	LES MILLS BODYPUMP	GENT GRAN *	ESTIRAMENTS
	S2	PILATES	GENT GRAN *	HATHA IOGA	PILATES	
11.00 - 11.50h	S1	LES MILLS BODYPUMP	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	LES MILLS BODYPUMP
	S2	GENT GRAN *				
	CYC			CYCLING		
14.30 - 15.15h	S1				GAC	
	S3	FUNCIONAL TRAINING	HIIT	FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	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	PILATES	PILATES CORE	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING			CYCLING
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	TONIFICACIÓ
	S2	HATHA IOGA	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	HATHA IOGA	ZUMBA FITNESS
	S3	FUNCIONAL TRAINING			FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA
	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	CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING		CROSS FABRA	FUNCIONAL TRAINING

* 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.

CYC: cycling

- 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