ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 26 d'octubre de 2026

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

CYC: cyling

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