



club natació catalunya

Graella d'activitats dirigides

A partir dilluns 14 de juliol fins
diumenge 7 de setembre 2025

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1	TRAINING	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	UPPER	GAC
	A2	SPEEDBIKE		SPEEDBIKE		SPEEDBIKE
8.00 - 8.45 h	A1	GAC	HIIT	UPPER	LES MILLS BODYPUMP	HIIT
	A3	PILATES		PILATES		PILATES
9.15- 10.00 h	A1	TBC	TONO CORE	CIRCUIT	TBC	CARDIO GAC
9.15 - 10.00 h	A5	STRETCHING		STRETCHING		BALANCE
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE	BIKE TONO	SPEEDBIKE	PILATES	SPEEDBIKE
10.05 - 10.50 h	A1	FULL BODY	ZUMBA	GAC	UPPER BODY	STEP TONO
10.30 - 11.15 h	A3			PILATES		
11.00 - 11.45 h	A1	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA

14.15 - 15.00 h	A1 / A2	TRAINING	SPEEDBIKE	TRAINING	SPEEDBIKE	
15.15 - 16.00 h	PISCINA					WATERCROSS

17.15 - 18.00 h	A1		GYM DOLÇA		GYM DOLÇA	
18.00 - 18.25 h	A1	CORE 25'	TONO 25'	CORE 25'	TONO 25'	TONO CORE 25'
18.15 - 19.00 h	A1		BALANCE		STRETCHING	
18.30 - 19.15 h	A1	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	GAC	HIIT	GAC
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
	A3		PILATES		PILATES	
19.00 - 20.00 h	Exterior				CORREDORS (Toti)	
19.30 - 20.15 h	A1	GAC	CIRCUIT	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	CROSS CNC
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	
20.30 - 20.55h	A1	HIIT 25'	CORE 25'	HIIT 25'	CORE 25'	

INICI - FINAL	CLASSE	DISSABTE
---------------	--------	----------

11.00 - 11.45 h	A1	TRAINING
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE

INICI - FINAL	CLASSE	DIUMENGE
---------------	--------	----------

11.00 - 11.45 h	A1	TRAINING
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE

Les classes de les 9.15h
només es faran durant el
mes de juliol.

Les classes de les 18.15h
només es faran durant
el mes de juliol.

- Per defecte, totes les classes es realitzaran a l'interior.
- La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.
- L'edat mínima per accedir a les activitats és de 16 anys (excepte Zumba, a partir de 14 anys).
- Les sales romandran tancades (a excepció de l'A2) quan no hi hagi activitat.
- L'aforament de les classes és limitat.

Baixa intensitat

Mitja intensitat

Alta intensitat muscular

Alta intensitat cardiovascular

Cos i ment

Entrenament funcional

Explicació de les activitats dirigides



- **GYM DOLÇA:** Activitat de baix impacte per a gent gran. Millora la condició física mitjançant exercicis senzills.
- **STRETCHING:** Sessió per millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.
- **PILATES:** Activitat de baix impacte on es treballa la tonificació dels músculs enfortint-los i estirant-los, afavorint una bona postura, el control i la precisió dels moviments.
- **BALANCE:** Activitat fomentada en els principis del loga, Pilates, Tai-Txi i d'altres disciplines. Aporta vitalitat, flexibilitat, equilibri i serenitat. la precisió dels moviments. Els sis principis essencials d'aquest mètode són control.
- **HIPOPRESSIUS:** Conjunt d'exercicis a nivell respiratori i/o postural que permeten la disminució de la pressió intraabdominal, és a dir, la relaxació o contracció de l'múscul respiratori més important, el diafragma.
- **PILATES PROPIOCEPTIU:** Ment-cos. Treballarem amb diferents materials i exercicis propioceptius (treball de coordinació, equilibri...) la capacitat que té el nostre cervell de saber la posició exacta de totes les parts del nostre cos a cada moment.
- **TONO:** Classe dirigida on es treballa el to muscular de tot el cos a ritme de música.
- **ABS:** Sessió de 25 minuts amb exercicis específics per al treball de la musculatura de l'abdomen.
- **CORE:** Classe variada on es treballa la força del tronc mitjançant exercicis d'abdominals, i que ajuda a estabilitzar tot el cos.
- **EN FORMA:** Activitat d'intensitat mitja que es desenvolupa en classes variades i es treballa habilitats físiques bàsiques com la força, millora cardiovascular.
- **ZUMBAS:** Activitat de ball combinant ritmes llatins i americans com la salsa, el merengue, la cúmbia, hip hop...
- **TRAINING:** Sessió per mantenir i millorar la forma física amb exercicis individuals o en grup.
- **CROSS CNC:** Sessió on es posa a prova el ritme cardiovascular, resistència muscular, força, agilitat, potència.
- **UPPER :** Entrenament d'alta intensitat de la zona superior del cos (tronc, esquena i braços), després d'un escalfament cardiovascular.
- **CROSSFIGHT:** Combinació d'entrenament funcional i tècniques en el sac de boxa.
- **BODY PUMP:** Sessió on s'enforteix, millora la postura corporal, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos amb material específic, barra i discos
- **TONO CORE:** Exercicis de tonificació funcional de tot el cos, sobretot treballant la força a la zona del tronc (core).
- **TONO:** Exercicis de tonificació funcional de tot el cos utilitzant diferents tipus de material.
- **BOXA:** esport de contacte en el qual es lluita amb el sac o entre dos combatents utilitzant únicament els seus punys recoberts amb guants encoixinats.
- **HIIT:** Entrenament d'alta intensitat on es realitzen sèries curtes, variant el temps d'execució. Es millora l'agilitat, la força i el sistema cardiovascular.
- **KETTEBELS:** Disciplina innovadora en el qual es realitzen diferents exercicis amb les peses russes, combinant grups musculars, temps de treball, ritmes, etc.
- **CARDIO GAC:** Entrenament que combina dos fases. Una coreografiada i l'altre amb exercicis localitzats de glutis, abdominals i tríceps.
- **GAC:** Rutina de tonificació en la qual es treballa el glutis, l'abdomen i les cames.
- **STEP:** Entrenament cardiovascular coreografiat amb el step.
- **TBC:** Exercicis dirigits a millorar la condició física per mitjà d'un entrenament integral de combinacions aeròbiques i de resistència muscular molt variat.
- **STEP TONO:** Entrenament combinat de dos fases. Una coreografiada amb el step i l'altre on es treballa el to muscular de tot el cos.
- **SPEEDBIKE:** Sessió cardiovascular basada en l'exercici sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, incorporant canvis d'intensitat i ritme.
- **BODY COMBAT:** Sessió cardiovascular inspirat en les arts marcials amb moviments de diferents disciplines com el taekwondo, boxa, muay Thai o Karate.
- **CIRCUIT:** Entrenament que combina exercicis cardiovasculars o musculars per estacions.
- **CARDIO BOSU:** Entrenament on es treballa la resistència i la força amb la mitja pilota (bosu) com a element protagonista.
- **SURPRISE:** Classe sorpresa en la qual el monitor escollirà un tipus de sessió diferent a cada ocasió. Prepara't per sorprendre't i posar-te en forma de la manera més divertida i original.

NOTA: A la graella apareixen classes amb dos noms. Es tracta de sessions que fusionen dues activitats. Podeu buscar la definició de les activitats que formen part aquesta classe per saber-ne més.