

Graella d'activitats dirigides

A partir del 8 de setembre 2025



club natació
catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1	LES MILLS BODYPUMP	TRAINING (Marisol)	GAC (Marisol)	BODY STRENGTH (Marisol)	FITMIX (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)		SPEEDBIKE (Jennifer)		SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1	GAC (Marisol)	UPPER-HIIT (Marisol)	LES MILLS BODYPUMP	TRAINING (Marisol)	HIIT (Marisol)
	A3	PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)		PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)		PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)
9.00 - 10.00 h	A5		PILATES 60' (Irene)		PILATES 60' (Irene)	
9.15- 10.00 h	A1	TBC (Judith)	TONO CORE (Judith)	CIRCUIT (Judith)	TBC (Judith)	GAC (Judith)
	A5	STRETCHING (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)		BALANCE (Lourdes)
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)	BIKE TONO 1h15m (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)
	A4	BOXA (Gus) -fins 10.25h-		BOXA (Gus) -fins 10.25h-		CROSS FIGHT (Gus)
10.00 - 11.00 h	A5		HIPOPRESSIUS (Irene)		HIPOPRESSIUS (Irene)	
10.05 - 10.50 h	A1	FULL BODY (Judith)	DANCE FUSION (Judith)	GAC (Judith)	UPPER BODY (Judith)	STEP (Judith)
10.30 - 11.15 h	A3	PILATES (Marisol)		PILATES (Marisol)		PILATES (Marisol)
10.45 - 11.30 h					DANCE FUSION (Marisol)	
11.00 - 11.45 h	A1	GYM SENIOR (Judith)	GYM SENIOR (Judith)	GYM SENIOR (Judith)	GYM SENIOR (Judith)	GYM SENIOR (Judith)

14.15 - 15.00 h	A1/ A2	CROSS CNC (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)	TRAINING (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)	
15.15 - 16.00 h	A1	TRAINING (Dani R)		SURPRISE (Dani R)		WATERCROSS (Dani R)

17.15 - 18.00 h	A1		GYM SENIOR (Miguel)		GYM SENIOR (Miguel)	
17.30 - 18.15 h	A3	DANCE FUSION (Judith)		DANCE FUSION (Marisol)		
17.30 - 18.30 h	A5	PILATES 60' (Irene)		BALANCE 60' (Irene)		
18.00 - 18.25 h	A1	TONO 25' (Dani PA)	CORE 25' (Dani PA)	TONO 25' (Dani PA)	CORE 25' (Dani PA)	TONO CORE 25' (Dani PA)
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)	
18.30 - 19.15 h	A1	CROSS CNC (Dani R)	LES MILLS BODYPUMP	GAC (Dani PA)	DANCE FUSION (Marisol)	GAC (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Ignasi)	SPEEDBIKE (Ignasi)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5 /A3	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	
19.15 - 20.00 h	Exterior				CORREDORS (Toti)	
19.30 - 20.15 h	A1	LES MILLS BODYPUMP	URBAN DANCE WORKOUT	BODY COMBAT (Brandon)	LES MILLS BODYPUMP	CROSS CNC (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE (Ignasi)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Ignasi)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5/Ext	PILATES (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext	PILATES (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext	
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani PA)	HIIT 25' (Dani PA)	CROSS CNC (Dani PA)	HIIT 25' (Dani PA)	

INICI - FINAL	SALA	DISSABTE
10.00 - 10.45 h	A1	PILATES (Marisol)
11.00 - 11.45 h	A1	BODY PUMP (Marisol)
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)

INICI - FINAL	SALA	DIUMENGE
11.00 - 11.45 h	A1	TRAINING Ignacio/ Jennifer
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE Ignacio/ Jennifer

Baixa intensitat	Mitja intensitat
Alta intensitat muscular	Alta intensitat cardiovascular
Cos i ment	Funcional i treball de força

- 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 Dance Fusion, 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.

Explicació de les activitats dirigides



-GYM SENIOR: Activitat suau i adaptada a majors de 60 anys. Treballem mobilitat, força lleugera, equilibri i coordinació per millorar la salut, prevenir lesions i mantenir l'autonomia en el dia a dia.

-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.

-CORE: Classe variada on es treballa la força del tronc mitjançant exercicis d'abdominals, i que ajuda a estabilitzar tot el cos.

-DANCE FUSION: Ritmes llatins i moderns en una classe plena d'energia i diversió. Perfecta per cremar calories, millorar la coordinació i alliberar estrès ballant.

-URBAN DANCE WORKOUT: Format actual i dinàmic, amb coreografies urbanes fàcils, divertit i amb molt de moviment.

-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 BODY: 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.

-BODYSTRENGTH: Classe de força global per treballar tot el cos amb manuelles, barres i kettlebells. Millora la potència, la resistència i la postura en un entrenament complet i dinàmic.

-WATERCROSS: Entrenament funcional dins l'aigua que combina força i cardio. Intens, segur i sense impacte articular.

-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.

-GAC: Rutina de tonificació en la qual es treballa el glutis, l'abdomen i les cames.

-TBC: Exercicis dirigits a millorar la condició física per mitjà d'un entrenament integral de combinacions aeròbiques i de resistència muscular molt variat.

-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 marcial amb moviments de diferents disciplines com el taekwondo, boxa, muay Thai o Karate.

-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.

-FITMIX: Cada setmana, una sessió diferent: força, pilates, flexibilitat, mobilitat... Mai és igual i sempre és divertida! Ideal per a qui busca varietat i un entrenament complet.

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.