

Graella de Nadal



club natació catalunya

Del 22 de desembre 2025 al 12 de gener 2026

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	NADAL	SANT ESTEVE	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
7.00 - 7.45 h	A2	SPEEDBIKE		SPEEDBIKE	T A N C A T	SENSE ACTIVI TATS		
	A1	CIRCUIT	TRAINING	GAC				
8.00 - 8.45 h	A1	GAC	HIIT	TRAINING				
8.15 - 9.00 h	A5	PILATES	PILATES	PILATES (8.00)				
9.15 - 10.00 h	A1	HIIT	UPPER	TBC				
	A5	STRETCHING	BALANCE	BALANCE				
9.30 - 10.15 h	A2		SPEEDTONO					
10.05 - 10.50 h	A1	UPPER	URBAN DANCE	GAC				
11.00 - 11.45 h	A1	GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR				
14.15 - 15.00 h	A1		CROSS	TRAINING				
17.15 - 18.00 h	A1		GYM SENIOR					
18.00 - 18.25 h	A1	TONO 25	CORE 25					
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE					
18.30 - 19.15 h	A1	CROSS	GAC					
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE					
19.30 - 20.15 h	A1	GAC	URBAN DANCE					
	A2	SPEEDBIKE						
20.30 - 20.55 h	A1	CORE 25	HIIT 25					

PILATES 10h	TRAINING 10h
TRAINING 11h	SPEEDBIKE 11h
SPEEDBIKE 12h	



INICI - FINAL	SALA	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	ANY NOU	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
7.00 - 7.45 h	A2	SPEEDBIKE		SPEEDBIKE	T A N C A T	SPEEDBIKE		
	A1	TRAINING	CGAC	BODYPUMP		HIIT		
8.00 - 8.45 h	A1	BODYPUMP	HIIT	GAC		UPPER		
	A3	PILATES		PILATES		PILATES		
9.15 - 10.00 h	A1	TBC	TONO CORE	CIRCUIT		GAC		
	A5	STRETCHING		BALANCE		BALANCE		
9.30 - 10.15 h	A2		SPEEDTONO	SPEEDBIKE				
10.05 - 10.50 h	A1	FULL BODY	DANCE FUSION	GAC		UPPER	PILATES 10h	TRAINING 10h
11.00 - 11.45 h	A1	GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR		GYM SENIOR	TRAINING 11h	SPEEDBIKE 11h
14.15 - 15.00 h	A1/A2	TRAINING	SPEEDBIKE	CROSS			SPEEDBIKE 12h	
17.15 - 18.00 h	A1		GYM SENIOR					
18.00 - 18.25 h	A1	CORE 25	TONO 25		CORE 25			
18.15 - 19.00 h	A5	STRETCHING	BALANCE					
18.30 - 19.15 h	A1	CROSS	UPPER		TONO CORE			
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE		SPEEDBIKE			
19.30 - 20.15 h	A1	BODY PUMP	URBAN DANCE		GAC			
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE					
20.30 - 20.55 h	A1	CORE 25	CROSS 45 min		CORE 25			

Nota: Les activitats programades poden patir modificacions en l'horari, el tipus de sessió o l'espai on es realitzin, segons les necessitats del servei.

Graella de Nadal

Del 22 de desembre 2025 al 12 de gener 2026



club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS 5	REIS	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
7.00 - 7.45 h	A2	SPEEDBIKE	SENSE ACTIVITATS	SPEEDBIKE		SPEEDBIKE		
	A1	TRAINING		BODYPUMP	BODY STRENGTH	FITMIX		
8.00 - 8.45 h	A1	GAC		UPPER	BODY PUMP			
	A3	PILATES		PILATES		PILATES		
9.15 - 10.00 h	A1	TBC		CIRCUIT	UPPER	GAC		
	A5			STRETCHING		BALANCE		
9.30 - 10.15 h	A2			SPEEDBIKE		SPEEDBIKE		
10.05 - 10.50 h	A1	FULL BODY		GAC	DANCE FUSION	STEP	PILATES 10h	TRAINING 10h
11.00 - 11.45 h	A1	GYM SENIOR		GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR	TRAINING 11h	SPEEDBIKE 11h
14.15 - 15.00 h	A1	TRAINING		CROSS	SPEEDBIKE	TRAINING	SPEEDBIKE 12h	
17.15 - 18.00 h	A1				GYM SENIOR			
18.00 - 18.25 h	A1	CORE 25		TONO 25	CORE 25	TONO CORE 25		
18.15 - 19.00 h	A5	PILATES		STRETCHING				
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP	URBAN DANCE	UPPER	CROSS			
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE			
19.30 - 20.15 h	A1		BODY PUMP	URBAN DANCE	GAC			
	A2		SPEEDBIKE	SPEEDBIKE				
	A5		PILATES					
20.30 - 20.55 h	A1		CORE 25	CROS 45 min	CORE 25			

Nota: Les activitats programades poden patir modificacions en l'horari, el tipus de sessió o l'espai on es realitzin, segons les necessitats del servei.

Horaris del Club de Nadal

2025/2026

	OBERTURA INSTAL·LACIÓ	FINAL DELS SERVEIS	TANCAMENT INSTAL·LACIÓ
Dimecres 24 de desembre	6.45h	18.30h	19.00h
Dijous 25 de desembre - Nadal	TANCAT	TANCAT	TANCAT
Divendres 26 de desembre	7.00h	12.30h	13.00h
Dimecres 31 de desembre	6.45h	18.30h	19.00h
Dijous 1 de gener - Any Nou	TANCAT	TANCAT	TANCAT
Dilluns 5 de gener	6.45h	19.30h	20.00h
Dimarts 6 de gener - Dia de Reis	07.00h	12.30h	13.00h

La **piscina exterior** romandrà **tancada a partir de les 14.30h** els dies: 24, 27, 31 de desembre i els dies 2, 3, i 5 de gener