

Graella d'activitats dirigides

A partir del 30 de setembre 2024



club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Marisol)	CARDIO GAC (Marisol)	KETTLEBELL (Marisol)	SURPRISE (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1	GAC (Marisol)	HIIT + UPPER (Marisol)	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Marisol)	HIIT + ABD (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 (Jose)	TONO CORE (Marisol)	CARDIO STOP (Jose)	TBC (Jose)	CARDIO GAC (Jose)
9.15 - 10.00 h	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 60' (Irene)		HIPOPRESSIUS 60' (Irene)	
10.05 - 10.50 h	A1	EN FORMA (Jose)	ZUMBA (Marisol)	GAC (Jose)	UPPER BODY (Jose)	EN FORMA (Jose)
10.30 - 11.15 h	A3	PILATES (Marisol)		PILATES (Marisol)		PILATES (Marisol)
10.45 - 11.30 h	A3			ZUMBA (Marisol)		
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
	A1	GYM DOLÇA (Jose)	GYM DOLÇA (Jose)	GYM DOLÇA (Jose)	GYM DOLÇA (Jose)	GYM DOLÇA (Jose)

INICI - FINAL	CLASSE	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)
16.00 - 16.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL
17.30 - 18.15 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL
19.00 - 19.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL

INICI - FINAL	CLASSE	DIUMENGE
11.00 - 11.45 h	A1	TRAINING Ferran/Jennifer
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE Ferran/Jennifer

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)	TRAINING (Dani R)

17.15 - 18.00 h	A1		GYM DOLÇA (Miguel)		GYM DOLÇA (Miguel)
17.30 - 18.15 h	A3	ZUMBA (Gemma)		ZUMBA (Gemma)	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
17.30 - 18.30 h	A5	PILATES 60' (Irene)		BALANCE 60' (Irene)	
18.00 - 18.25 h	A1	CORE 25' (Dani PA)	TONO 25' (Dani PA)	CORE 25' (Dani PA)	TONO 25' (Dani PA)
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP (Dani PA)	ZUMBA (Gemma)	BODY COMBAT (Gemma)	BODY PUMP (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE (Gemma)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5 / A3	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3
19.00 - 20.00 h	Exterior			CORREDORS (Toti)	
19.30 - 20.15 h	A1	BODY COMBAT (Gemma)	BODY PUMP (Dani PA)	GAC (Dani PA)	ZUMBA (Gemma)
	A2	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Gemma)	SPEEDBIKE (Gemma)	SPEEDBIKE (Dani PA)
	A5/Ext	PILATES (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext	PILATES (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani PA)	CORE 25' (Dani PA)	CROSS CNC (Dani PA)	CORE 25' (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

	Baixa intensitat		Mitja intensitat
	Alta intensitat muscular		Alta intensitat cardiovascular
	Cos i ment		Entrenament funcional

- La majoria de classes es realitzaran a l'interior. Es poden fer a l'exterior sense música.

- La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, 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).

- L'aforament de les classes és limitat.

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 yoga, 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 establir 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 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.
- **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.
- **CARDIO STOP:** Entrenament que combina exercicis cardiovasculars amb aturades o isomètrics.
- **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.