club natació catalunya

Ajuntament de Barcelona

HORARI AADD

Novembre i Desembre

2017

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00	TONO 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer	TRAINING 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	ABS-ESTIRAMENTS 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer	CARDIO GAC 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	SYNRGY 45' SF Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer
8:00	PUMP 45' A1 Marisol PILATES 45' A5 Jennifer	SYNRGY 45' SF Dani P	PUMP 45' A1 Jennifer	TRAINING 45' A1 Dani P PILATES 45' A5 Marisol	GAC 45' A1 Marisol SYNRGY 45' SF Jennifer
9:15	TONO 45' A1 Maya STRETCHING 45' A5 Lourdes	PUMP 45' A1 Marisol PILATES 45' A5 Irene	TRAINING 45' A1 Maya STRETCHING 45' A5 Lourdes	PUMP 45' A1 Irene PILATES 45' A5 Marisol	PILATES 45' A3 Marisol BALANCE CNC 45' A5 Lourdes
9:30	SPEEDBIKE 45' A2 Marisol BOXA 45' A4 Gustavo	SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	SPEEDBIKE 90' A2 Marisol	SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	GAC 30' A1 Jessica SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer BOXA 45' A4 Gustavo
10:05	STEP GAC 45' A1 Maya	ZUMBAS 45' A1 Marisol HIPO & ROLLER 45' A5 Irene	TBC 45' A1 Maya PILATES 45' A3 Jennifer	STEP TONO 45' A1 Jessica POSTURAL-HIPO 45' A5 Irene	CARDIO TONO 45' A1 Jessica
10:30	CROSS CNC 45' A4 Gustavo PILATES 45' Marisol		CROSS CNC 45' A4 Gustavo		PILATES 45' A5 Marisol
10:45				ZUMBAS 45' A3	
11:00	GYM DOLÇA 45' A1 Maya SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Marisol SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 PILATES 45' A5 Irene	GYM DOLÇA 45' A1 Maya SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 ABS 25' A5 Marisol	GYM DOLÇA 45' A1 Irene SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Jennifer SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
13:00	ABS 25' A1 Dani R		ABS 25' A1 Dani R		ABS 25' A1 Dani R
14:15	SYNRGY 45' SF Dani R	SPEEDBIKE 45' A2 Dani R	CROSS CNC 45' A1 Dani R	SPEEDBIKE 45' A2 Dani R	
15:15	STEP TONO 45' A1 Jessica		TRAINING 45' A1 Jose	GAC 45' A1 Jose	
17:30	PILATES 45' A5 Jessica SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Miguel SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	PILATES 45' A5 Jessica SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Miguel SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
18:00	TONO 25' A1 Dani P ABS 25' A3 Jose	ABS 25' A3 Jose	GAC 25' A1 Dani P ABS 25' A3 Jose	ABS 25' A3 Jose	TONO 25' A1 Dani P ABS 25' A3 Jose
18:15		BALANCE CNC 45' A5 Loudes		STRETCHING 45' A5 Lourdes	
18:30	PUMP 45' A1 Jennifer SPEEDBIKE 45' A2 Dani P BOXA INICIACIÓ 45' A4 Gustavo POSTURAL-HIPO 45' A5 Irene	ZUMBAS 45' A1 Jessica SPEEDBIKE 45' A2 Dani P CROSS CNC 45' SF Miguel	PUMP 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer BOXA INICIACIÓ 45' A4 Gustavo SYNRGY-HIPO 45' SF Irene	ZUMBAS 45' A1 Jessica SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer PILATES 45' A3 Miguel	ZUMBAS JUMP 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jordi BOXA 18.00h 45' A4 Gustavo
19:30	TBC 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer PILATES 45' A5 Irene	PUMP 45' A1 Miguel SPEEDBIKE 45' A2 Jordi SYNRGY 45' SF Dani P	STEP 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Irene PILATES 45' A5 Jennifer	PUMP 45' A1 Jennifer SPEEDBIKE 45' A2 Dani P SYNRGY 45' SF Miguel	CROSS CNC 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jordi
20:30	CROSS CNC 45' A1 Dani P SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	BALANCE CNC 45' A5 Jordi SPEEDBIKE 45' A2 Dani P ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	CROSS CNC 45' A1 Dani P SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	SPEEDBIKE 45' A2 Dani P ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 ABS 25' A3 Jose

INICI	DISSABTE	DIUMENGE
10:30	PILATES 45' A1 Marisol	
11:30	PUMP 45' A1 Marisol	TRAINING 45' A1 Jennifer/ Jordi
12:30	SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer	SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer/ Jordi

Baixa intensitat
Mitja intensitat
Alta intensitat tono
Coreografiada
Alta intensitat cardiovascular
Cos/ment
Entrenament funcional
Esport de contacte

ZUMBAS, SPEEDBIKE I BOXA INICIACIÓ: A partir de 12 anys acompanyats d'un adult

La direcció es reseva el dret a modificar els horaris, continguts i tècnics de les activitats dirigides del centre

Coordinació de fitness