

Graella d'activitats dirigides

25 -31 de gener 2021



club natació
catalunya

INICI	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
7.00h	CARDIO + ABS IRENE	TONO IRENE	UPPER BODY IRENE	CARDIO GAC IRENE	SURPRISE IRENE		
8.00h	UPPER BODY IRENE	CARDIO GAC IRENE	TRAINING IRENE	BODY PUMP IRENE	BALANCE IRENE		
9.00h	PILATES ACTIU IRENE	TONO FITBALL IRENE	CARDIO GAC JUDITH	GAC MARISOL	STEP TONO JUDITH		
9.00h	CARDIO UPPER JUDITH		BODY PUMP MARISOL				
10.00h	SPEED + GAC (1h15m) JENNIFER	SPEED + MIX (1h15m) JENNIFER	SPEEDBIKE JUDITH	SPEED + ABS (1h15m) MARISOL	SPEED + ABS (1h15m) JENNIFER		
10.00h	TONO CORE JUDITH				CARDIO GAC JUDITH	CARDIO + ABS MARISOL	TRAINING MARISOL
11.00h	GYM DOLÇA JUDITH		GYM DOLÇA JUDITH		GYM DOLÇA JUDITH	SPEEDBIKE MARISOL	SPEEDBIKE MARISOL
15.00h	GAC DANI R	TONO CORE DANI R	SPEEDBIKE DANI R	UPPER BODY (Dani R)	SURPRISE DANI R		
17.00h		GYM DOLÇA JUDITH		GYM DOLÇA JUDITH			
18.00h	TRAINING DANI R	ZUMBA CARLA	STEP CARLA	COMBAT + GAC JENNIFER	ZUMBA CARLA		
18.00h	SPEEDBIKE CARLA	SPEEDBIKE DANI R	SPEED + MIX (1h15m) JENNIFER	SPEEDBIKE DANI R	SPEED + MIX (1h15m) DANI R		
19.00h	HIIT 30' DANI R	GAC 30' DANI R	CARDIO + ABS CARLA	HIIT 30' DANI R	ABD 30' CARLA		
19.00h	ABD 30' CARLA	TONO 30' CARLA					

Notes:

- En la majoria de classes és necessari que cada soci i sòcia porti la seva estoreta.

- Les classes que combinen Speedbike amb un altre exercici, duraran una hora i quinze minuts.

- En cas de pluja serà el monitor qui decidirà anul·lar la classe o no tenint en compte la quantitat de pluja i la previsió del temps.

Notes:

- Totes les activitats dirigides s'hauran de reservar a través de la Recepció del Club: presencialment o telefònicament (93 213 43 44).

- El lloc de quedada serà a l'entrada del Club.

- Us comunicarem les activitats dirigides de la setmana vinent pròximament.

- Les classes de taekwondo seran les mateixes de la setmana passada.