

# ACTIVITATS FITNESS

incloses a la quota

# CLUB NATACIÓ CATALUNYA

A partir del 2 de setembre 2019

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1 / SF	TONO (Marisol) A1	TRAINING (Jordi) A1	CARDIO GAC (Fede) A1	ABS-ESTIRAMENT (Dani P) A1	SYNRGY (Marisol) SF
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1 / SF	BODYPUMP (Marisol) A1	SYNRGY (Dani P) SF	BODYPUMP (Jennifer) A1	TRAINING (Dani P) A1	GAC (Marisol) A1
	A3/ A5	PILATES (Jennifer) A3			PILATES (Marisol)	PILATES (Jennifer)
9.15 - 10.00 h	A1	CARDIO GAC (Fede)	BODYPUMP (Marisol)	TRAINING (Fede)	TONO (Irene)	PILATES (Fede)
	A5	STRETCHING (Lourdes)	PILATES (Irene)	STRETCHING (Lourdes)	PILATES (Marisol)	BALANCE CNC (Lourdes)
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE 90' (Marisol)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Marisol)
	A4					CROSSFIGHTCNC (Gus)
10.05 - 10.50 h	A1	TBC (Fede)	ZUMBAS (Marisol)	STEP TONO (Fede)	GAC (Jordi)	BODYPUMP (Fede)
	A3/A5		ROLLER (Irene) A5	PILATES (Jordi) A3	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	
10.30 - 11.15 h	A3/ A5	PILATES (Marisol) A3				PILATES (Marisol) A5
10.45 - 11.30 h	A3				ZUMBAS (Marisol)	
11.00 - 11.45 h	A1	GYM DOLÇA (Fede)	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Irene)	GYM DOLÇA (Fede)
	A5		PILATES (Irene)			
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
12.00 - 12.45 h		CROSS (Gustavo)		CROSS (Gustavo)		
13.00 - 13.25 h	A1	ABDOMINALS 25' (Jordi)		ABDOMINALS 25' (Jordi)		ABDOMINALS 25' (Jordi)
14.15 - 15.00 h	A1/A2/SF	SYNRGY (Jordi) SF	SPEEDBIKE (Dani R) A2	CROSS CNC (Jordi) A1	SPEEDBIKE (Dani R) A2	
15.15 - 16.00 h	A1	TRAINING (Dani R)	TBC (Fede)	CARDIO GAC (Carla)	BODYCOMBAT (Jennifer)	SURPRISE (Dani R)
17.30 - 18.15 h	A1/A5	PILATES (Irene) A5	GYM DOLÇA (Miguel) A1	PILATES (Irene) A5	GYM DOLÇA (Miguel) A1	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25 h	A1	TONO EXPRESS 25' (Dani P)		TONO EXPRESS 25' (Dani P)		TONO EXPRESS 25' (Dani P)
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE CNC (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)	
18.30 - 19.15 h	A1	BODYPUMP (Dani P)	ZUMBAS (Fede)	BODYCOMBAT (Carla)	BODYPUMP (Dani P)	ZUMBAS JUMP (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A3/A5/SF	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	TONO-HIPO (Irene) SF	PILATES (Miguel) A3	
19.30 - 20.15 h	A1	BODYCOMBAT (Dani P)	BODYPUMP (Dani P)	STEP (Dani P)	ZUMBAS JUMP (Dani P)	CROSS CNC (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Dani R)	SPEEDBIKE (Miguel)	SPEEDBIKE (Dani R)	SPEEDBIKE (Miguel)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5/SF	PILATES (Irene) A5	SYNRGY (Dani R) SF	ROLLER (Irene) A5	SYNRGY (Dani R) SF	
20.30 - 20.55 h	A3		ABDOMINALS 25' (Dani R)		ABDOMINALS 25' (Dani R)	
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani P)		CROSS CNC (Dani P)		
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE VIRTUAL

INICI - FINAL	SALA	DISSABTE
10.30 - 11.15 h	A1	PILATES (Marisol)
11.30 - 12.15 h	A1	BODYPUMP (Marisol)
12.30 - 13.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)

  

INICI - FINAL	SALA	DIUMENGE
11.30 - 12.15 h	A1	TRAINING (Carla)
12.30 - 13.15 h	A2	SPEEDBIKE (Carla)

## Llegenda

	Baixa intensitat
	Mitja intensitat
	Alta intensitat
	Activitat coreografiada
	Alta intensitat cardiovascular
	Cos i ment
	Entrenament funcional
	Esport de contacte

- 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 i de 12 anys acompanyat d'un tutor.



# EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

**GYM DOLÇA:** Activitat de baix impacte per a gent gran. Millora el manteniment i la condició física mitjançant exercicis senzills.

**STRETCHING/ ESTIRAMENTS:** Sessió per millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.

**POSTURAL-HIPO:** Sessió amb l'objectiu de millorar e incrementar la força de la zona pèlvica i reduir el perímetre de la cintura.

**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 CNC:** 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.

**HIPO-ROLLER:** És una fusió d'abdominals hipopressius i treball d'automassatge de la fàscia amb roller.

**ROLLER:** Activitat que té com a objectiu principal els estiraments de l'esquena i del tronc, la qual aporta diversos beneficis com són la millora de la força del tronc (core), l'increment de la flexibilitat, l'alliberament de la tensió, l'alleujament dels dolors o la rehabilitació de les lesions.

**ABS-ESTIRAMENTS:** Combina el treball de la musculatura abdominal amb estiraments globals.

**TONO:** Classe dirigida on es treballa el to muscular de tot el cos a ritme de música.

**GAC:** Sessió destinada a tonificar i enfortir intensament glutis, abdominals i cames.

**SYNRGY-HIPO:** Circuit de tonificació a la estació de la sala fitness amb abdominals hipopressives.

**ABS:** Sessió de 25 minuts amb exercicis específics per al treball de la musculatura de l'abdomen (recte abdominal, oblics i transvers).

**CARDIO GAC:** Entrenament que combina dos fases. Una coreografiada i l'altre amb exercicis localitzats de glutis, abdominals i tríceps.

**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.

**ZUMBAS:** Activitat de ball combinant ritmes llatins i americans com la salsa, el merengue, la cúmbia, hip hop, etc. **TRAINING:** Sessió per mantenir i millorar la forma física amb exercicis individuals o en grup.

**TRAINING:** Sessió per mantenir i millorar la forma física amb exercicis individuals o en grup.

**SYNRGY:** Circuit de tonificació a la estació de la sala de fitness.

**CROSS CNC:** Sessió on es posa a prova el ritme cardiovascular, resistència muscular, força, agilitat, potència..

**FLOW:** És una fusió de ioga, pilates, jiu-jitsu i cal·listènia, treballant la força corporal.

**BODYPUMP:** Sessió on s'enforteix, millora la postura corporal, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos amb material específic, barra i discos

**SPEEDBIKE:** Sessió cardiovascular basada en l'exercici sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, incorporant canvis d'intensitat i ritme.

**BODYCOMBAT:** Sessió cardiovascular inspirat en les arts marcials 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.

**Trencaràs esquemes i gaudiràs!**