

ACTIVITATS FITNESS

incloses a la quota

CLUB NATACIÓ CATALUNYA

A partir del 6 de maig 2019

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1 / SF	TONO (Marisol) A1	TRAINING (Jordi) A1	CARDIO GAC (Jordi) A1	ABS-ESTIRAMENT (Dani) A1	SYNRGY (Marisol) SF
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Dani)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1 / SF	BODYPUMP (Marisol) A1	SYNRGY (Dani) SF	BODYPUMP (Jennifer) A1	TRAINING (Dani) A1	GAC (Marisol) A1
	A3/ A5	PILATES (Jennifer) A3			PILATES (Marisol)	PILATES (Jennifer)
9.15 - 10.00 h	A1	CARDIO GAC (Jordi)	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Jordi)	TONO (Irene)	PILATES (Jordi)
	A5	STRETCHING (Lourdes)	PILATES (Irene)	STRETCHING (Lourdes)	PILATES (Marisol)	BALANCE CNC (Lourdes)
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Dani)	SPEEDBIKE 90' (Marisol)	SPEEDBIKE (Dani)	SPEEDBIKE (Marisol)
	A4					CROSSFIGHTCNC (Gus)
10.05 - 10.50 h	A1	TBC (Jennifer)	ZUMBAS (Marisol)	STEP TONO (Jennifer)	GAC (Jordi)	BODY PUMP (Jordi)
	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 (Jordi)	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Irene)	GYM DOLÇA (Jordi)
	A5		PILATES (Irene)			
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
11.30 - 12.15 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 (Guillem) A2	CROSS CNC (Jordi) A1	SPEEDBIKE (Guillem) A2	
15.15 - 16.00 h	A1	TRAINING (Guillem)	TBC (Jennifer)		CARDIO GAC (Jennifer)	
17.30 - 18.15 h	A1/A5	PILATES (Irene) A5	GYM DOLÇA (Miguel) A1	PILATES (Irene) A5	GYM DOLÇA (Miguel) A5	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25 h	A1	TONO EXPRESS 25' (Dani)		TONO EXPRESS 25' (Dani)		TONO EXPRESS 25' (Dani)
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE CNC (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)	
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP (Jennifer)	ZUMBAS (Dani)	BODY COMBAT (Jennifer)	BODY PUMP (Dani)	ZUMBAS JUMP (Dani)
	A2	SPEEDBIKE (Dani)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Dani)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Guillem)
	A3/A5/SF	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	TONO-HIPO (Irene) SF	PILATES (Miguel) A3	
19.30 - 20.15 h	A1	BODY COMBAT (Dani)	BODY PUMP (Dani)	STEP (Dani)	ZUMBAS JUMP (Dani)	CROSS CNC (Dani)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Miguel)	SPEEDBIKE (Guillem)	SPEEDBIKE (Miguel)	SPEEDBIKE (Guillem)
	A5/SF	PILATES (Irene) A5	SYNRGY (Guillem) SF	ROLLER (Irene) A5	SYNRGY (Guillem) SF	
20.30 - 20.55 h	A3		ABDOMINALS 25' (Guillem)		ABDOMINALS 25' (Guillem)	
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani)		CROSS CNC (Dani)		
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani)	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 (Jordi/Proact.)
12.30 - 13.15 h	A2	SPEEDBIKE (Jordi/Proact.)

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, jujitsu 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.