

Graella d'activitats dirigides

A partir del 14 de setembre



club natació catalunya

INICI - FINAL SALA DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1 / Ext	SURPRISE (Marisol)	TRAINING (Marisol)	CARDIO GAC (Marisol)	ABS-ESTIRA (Jordi)	BODY PUMP (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Jordi)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1 / Ext	BODY PUMP (Marisol)	CROSS CNC (Jordi)	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Jordi)	PILATES (Marisol)
8.00 - 10.00h	Exterior		SENDERISME (Irene)		SENDERISME (Irene)	
9.15 - 10.00 h	A1	CARDIO GAC (Judith)	PILATES (Judith)	TRAINING (Judith)	UPPER BODY (Marisol)	TBC (Judith)
	A5				PILATES (Judith)	
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE 90' (Marisol)	SPEEDBIKE (Jordi)	SPEEDBIKE (Marisol)
	A4	BOXA (Gus) -fins 10.25h-		BOXA (Gus) -fins 10.25h-		CROSSFIGHT CNC (Gus)
10.05 - 10.45 h	A1 / Ext	TONO CORE (Judith)	ZUMBAS (Judith)	UPPER BODY (Judith)	CARDIO GAC (Judith)	STEP TONO (Judith)
	A5		PILATES (Irene)		HIPOPRESSIUS (Irene)	
10.30 - 11.15 h	A5					PILATES (Marisol)
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
	A1/ A5 Ext.	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith / Marisol)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)
	A1				ZUMBAS (Marisol)	
14.15 - 15.00 h	A2	CROSS CNC (Jordi)	SPEEDBIKE (Dani R)	TRAINING (Jordi)	SPEEDBIKE (Dani R)	
15.15 - 16.00 h	A1	TRAINING (Dani R)		CARDIO GAC (Dani R)		SURPRISE (Dani R)

INICI - FINAL CLASSE DISSABTE

INICI - FINAL	CLASSE	DISSABTE
10.30 - 11.15 h	A1	PILATES (Marisol)
11.30 - 12.15 h	A1	BODY PUMP (Marisol)
12.30 - 13.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)

INICI - FINAL CLASSE DIUMENGE

INICI - FINAL	CLASSE	DIUMENGE
11.30 - 12.15 h	A1	TRAINING (Aroa)
12.30 - 13.45 h	A2	SPEEDBIKE (Aroa)

17.30 - 18.15 h	A1	PILATES (Irene)	GYM DOLÇA (Carla)	PILATES (Irene)	GYM DOLÇA (Carla)	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25 h	A1	TONO EXPRESS (Dani P)	ABDOMINALS (Dani P)	TONO EXPRESS (Dani P)	ABDOMINALS (Dani P)	TONO EXPRESS (Dani P)
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP (Carla)	ZUMBA (Carla)	STEP + UPPER BODY (Dani P)	BODY PUMP (Dani P)	ZUMBAS JUMP (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5	HIPOPRESSIUS (Irene)	STRECHING (Irene)	TONO HIPO (Irene)	STRECHING (Irene)	
19.30 - 20.15 h	A1 / Ext	BODY COMBAT (Dani P)	BODY PUMP (Dani P)	COMBAT+GAC (Carla)	ZUMBA (Carla)	CROSS CNC (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5	PILATES (Irene)		PILATES WINSOR (Irene)		
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani P)	ABDOMINALS 25' (Dani P)	CROSS CNC (Dani P)	ABDOMINALS 25' (Dani P)	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

- Cos i ment
- Entrenament funcional
- Baixa intensitat
- Mitja intensitat
- Activitat coreografiada
- Alta intensitat muscular
- Alta intensitat cardiovascular

- 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 acompanyats d'un tutor.

- El ioga començarà a partir de l'octubre.

Explicació de les activitats dirigides



- **GYM DOLÇA:** Activitat de baix impacte per a gent gran. Millora la condició física mitjançant exercicis senzills.
- **SENDERISME:** Caminades diferents i divertides pels diferents barris i districtes de Barcelona.

- **STRETCHING/ ESTIRAMENTS:** Sessió per millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.
- **POSTURAL-HIPO:** Sessió on s'incrementa 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.
- **PILATES WINSOR:** combinaràs el mètode Pilates tradicional amb exercicis que tonifiquen i defineixen el cos. És més físic, més dur!
- **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.

- **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.
- **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).
- **HiIT 25':** Entrenament cardiovascular d'alta intensitat amb diferents intervals de treball, normalment curts i durs.

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

- **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..

- **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 amb més motivació i força a la zona del tronc (core).
- **UPPER BODY:** Entrenament d'alta intensitat de la zona superior del cos (tronc, esquena i braços), després d'un escalfament cardiovascular.

- **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.

- **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.

- **WATERCROSS:** Entrenament funcional dins l'aigua: tonificar i gaudir és la millor combinació per l'estiu!