

Graella d'activitats dirigides

A partir del 23 de novembre

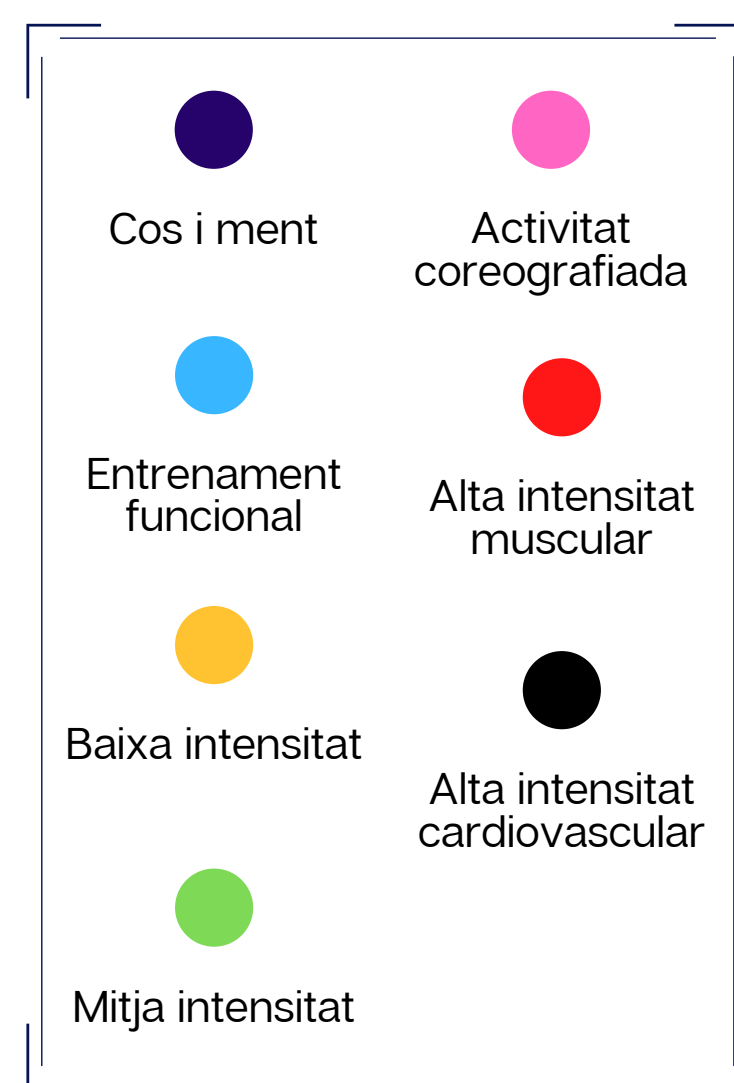


club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1 / Ext	SURPRISE (Marisol)	TRAINING (Marisol)	CARDIO GAC (Marisol)	ABS-ESTIRA (Marisol)	TONO (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)
7.10 - 8.00 h	Exterior		CORREDORS (Toti)			
8.00 - 8.45 h	A1 / Ext	GAC (Marisol)	TONO (Irene)	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Marisol)	PILATES (Marisol)
9.15 - 10.00 h	Exterior	CARDIO GAC (Judith)	PILATES (Judith)	TRAINING (Judith)	UPPER BODY (Marisol)	TBC (Judith)
	L. S.	STRECHING		STRECHING	PILATES (Judith)	
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Marisol)
	Exterior	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)
	LS /Ext		PILATES (Irene)		HIPOPRESSIUS (Irene)	
10.30 - 11.15 h	LS /Ext					PILATES (Marisol)
10.30 - 11.30 h	Exterior	CROSS CNC (Gus)		CROSS CNC (Gus)		
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
	Exterior	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith / Marisol)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)
	A1				ZUMBAS (Marisol)	

INICI - FINAL	CLASSE	DISSABTE
10.30 - 11.15 h	Exterior	PILATES (Marisol)
11.30 - 12.15 h	Exterior	TONO (Marisol)
12.30 - 13.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)

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



14.15 - 15.00 h	A2 /Ext	CROSS CNC (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)	TRAINING (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)
15.15 - 16.00 h	Exterior	TRAINING (Dani R)		CARDIO GAC (Dani R)	SURPRISE (Dani R)

17.00 - 17.45 h	A1/ Ext		GYM DOLÇA (Carla)		GYM DOLÇA (Carla)
17.30 - 18.15 h	A5				
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25 h	Exterior	TONO EXPRESS (Dani P)	ABDOMINALS (Dani P)	TONO EXPRESS (Dani P)	ABDOMINALS (Dani P)
18.15 - 19.00 h	LS		STRECHING		STRECHING
18.30 - 19.15 h	Ext/ A1	TONO (Carla)	ZUMBA (Carla)	GAC (Dani P)	BODY PUMP (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Carla)
	LS/ Ext	HIPOPRESSIUS (Irene)		TONO HIPO (Irene)	
19.00 - 20.00 h	Exterior				CORREDORS (Toti)
19.30 - 20.15 h	A1 / Ext	BODY COMBAT (Dani P)	BODY PUMP (Dani P)	STEP + UPPER (Carla)	ZUMBA (Carla)
	A2	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)
	L.S.	PILATES (Irene)		PILATES (Irene)	
20.30 - 20.55 h	A1 /Ext	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

AFORAMENTS:

A1: 12 PERSONES

A2: 12 PERSONES

A3: 6 PERSONAS

LOCAL SOCIAL: 12 PERSONES

- 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.

- L'aforament de les classes és limitat. Haureu de reservar plaça prèviament a través de l'app o la web.

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!