

# Graella d'activitats dirigides

A partir del 3 de maig



club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	Exterior	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Marisol)	CARDIO GAC (Marisol)	KETTEL BELL (Marisol)	SURPRISE (Marisol)
	Exterior	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	Exterior		BALANCE (Irene)		STRECHING (Irene)	
	Exterior	GAC (Marisol)	HIIT + UPPER (Marisol)	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Marisol)	HIIT + ABD (Marisol)
9.15 - 10.00 h	Exterior	UPPER BODY (Judith)	PILATES (Irene)	TRAINING (Judith)	TBC (Judith)	CARDIO GAC (Judith)
	Exterior	STRECHING	AEROBOX + GAC (Judith)	STRECHING	PILATES (Irene)	BALANCE
9.30 - 10.15 h	Exterior	SPEEDBIKE (Marisol)	BIKE MIX 1h15m (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)
	Exterior	BOXA (Gus) - fins 10.25h		BOXA (Gus) - fins 10.25h		CROSSFIGHT CNC (Gus)
10.05 - 10.45 h	Exterior	TONO CORE (Judith)	ZUMBAS (Judith)	UPPER BODY (Judith)	CARDIO GAC (Judith)	STEP TONO (Judith)
	Exterior		HIPOPRESSIUS (Irene)		HIPOPRESSIUS (Irene)	
10.30 - 11.15 h	Exterior	PILATES (Marisol)				PILATES (Marisol)
10.30 - 11.30 h	Exterior	CROSS CNC (Gus)		CROSS CNC (Gus)		
11.00 - 11.45 h	Exterior	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
	Exterior	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)
	Exterior		GYM DOLÇA (Irene)		ZUMBAS (Marisol)	

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

  

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

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

14.15 - 15.00 h	Exterior	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)

17.30 - 18.15 h	Exterior		GYM DOLÇA (Carla)		GYM DOLÇA (Carla)	
	Exterior	PILATES (Irene)		PILATES (Irene)		
	Exterior	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	
18.00 - 18.25 h	Exterior	ABDOMINALS (Dani P)	TONO EXPRESS (Dani P)	ABDOMINALS (Dani P)	TONO EXPRESS (Dani P)	ABDOMINALS (Dani P)
18.15 - 19.00 h	Exterior		STRECHING		STRECHING	
18.30 - 19.15 h	Exterior	TONO (Carla)	ZUMBA (Carla)	GAC + COMBAT (Carla)	BODY PUMP (Dani P)	STEP (Dani P)
	Exterior	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Dani R)
	Exterior	HIPOPRESSIUS (Irene)		TONO HIPO (Irene)		
19.00 - 20.00 h	Exterior				CORREDORS (Toti)	
19.30 - 20.15 h	Exterior	BODY COMBAT (Dani P)	BODY PUMP (Dani P)	STEP + UPPER (Carla)	ZUMBA (Carla)	CROSS CNC (Dani P)
	Exterior	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani R)
	Exterior	PILATES (Irene)		BALANCE (Irene)		
20.30 - 20.55 h	Exterior	CROSS CNC (Dani P)	ABDOMINALS 25' (Dani P)	CROSS CNC (Dani P)	ABDOMINALS 25' (Dani P)	
	Exterior	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	

- S'intentarà realitzar el màxim d'activitats dirigides a l'exterior. **Quan es realitzin a l'interior, la mascareta serà obligatòria.**
- 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.