

Graella d'activitats dirigides d' ESTIU

Del 31 de juliol al 27 d'agost



club natació catalunya

| INICI - FINAL | SALA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-----------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7.00 - 7.45 h | A1 | BODY PUMP | TRAINING | BODY PUMP | HIIT | CARDIO GAC |
| | A2 | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE |
| 8.00 - 8.45 h | A1 | GAC | HIIT | TRAINING | BODY PUMP | HIIT |
| | A3/A5 | PILATES | | | | PILATES |
| 9.15 - 10.00 h | A1 | TBC | TONO CORE | HIIT | TBC | CARDIO GAC |
| 9.30 - 10.15 h | A2 | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE |
| 10.05 - 10.45 h | A1 | HIIT | ZUMBAS | CARDIO GAC | UPPER BODY | TONO CORE |
| 10.20 - 11.05 h | A3/A5 | | | PILATES | | |
| 11.00 - 11.45 h | A2 | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL |
| | A1 | GYM DOLÇA | GYM DOLÇA | GYM DOLÇA | GYM DOLÇA | GYM DOLÇA |

| | | | | | | |
|-----------------|-------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 14.15 - 15.00 h | A1/A2 | TRAINING | SPEEDBIKE | TRAINING | SPEEDBIKE | TRAINING |
|-----------------|-------|----------|-----------|----------|-----------|----------|

| | | | | | | |
|-----------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 17.30 - 18.15 h | A2 | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL |
| 18.00 - 18.25 h | A1 | ABDOM 25' | TONO EXPRESS 25' | ABDOM 25' | TONO EXPRESS 25' | ABDOM 25' |
| 18.30 - 19.15 h | A1 | BODY PUMP | BODY COMBAT | BODY PUMP | ZUMBA | TONO CORE |
| | A2 | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE |
| | A3/A5 | PILATES | | PILATES | | |
| 19.30 - 20.15 h | A1 | CARDIO GAC | GAC | ZUMBA | BODY PUMP | GAC |
| | A2 | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE | SPEEDBIKE VIRTUAL |
| 20.30 - 20.55h | A1 | HIIT 25' | CROSS 25' | ABDOM. 25' | CROSS 25' | HIIT 25' |
| 20.30 - 21.15 h | A2 | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL | SPEEDBIKE VIRTUAL |

| INICI - FINAL | CLASSE | DISSABTE |
|-----------------|--------|-------------------|
| 10.00 - 10.45 h | A1 | PILATES |
| 11.00 - 11.45 h | A1 | BODY PUMP |
| 12.00 - 12.45 h | A2 | SPEEDBIKE |
| 16.00 - 16.45 h | A2 | SPEEDBIKE VIRTUAL |
| 17.30 - 18.15 h | A2 | SPEEDBIKE VIRTUAL |
| 19.00 - 19.45 h | A2 | SPEEDBIKE VIRTUAL |

| INICI - FINAL | CLASSE | DIUMENGE |
|-----------------|--------|-----------|
| 11.00 - 11.45 h | A1 | TRAINING |
| 12.00 - 12.45 h | A2 | SPEEDBIKE |

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

- La majoria de classes es realitzaran a l'interior. Es poden fer a l'exterior sense música.
- 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.

Explicació de les activitats dirigides



- **GYM DOLÇA:** Activitat de baix impacte per a gent gran. Millora la condició física mitjançant exercicis senzills.
- **STRETCHING:** Sessió per millorar la flexibilitat i la mobilitat articular.
- **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:** 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.
- **HIOPRESSIUS:** Conjunt d'exercicis a nivell respiratori i/o postural que permeten la disminució de la pressió intraabdominal, és a dir, la relaxació o contracció de l'múscul respiratori més important, el diafragma.
- **PILATES PROPIOCEPTIU:** Ment-cos. Treballarem amb diferents materials i exercicis propioceptius (treball de coordinació, equilibri...) la capacitat que té el nostre cervell de saber la posició exacta de totes les parts del nostre cos a cada moment.
- **TONO:** Classe dirigida on es treballa el to muscular de tot el cos a ritme de música.
- **ABS:** Sessió de 25 minuts amb exercicis específics per al treball de la musculatura de l'abdomen.
- **CARDIO GAC:** Entrenament que combina dos fases. Una coreografiada i l'altre amb exercicis localitzats de glutis, abdominals i tríceps.
- **GAC:** Rutina de tonificació en la qual es treballa el glutis, l'abdomen i les cames.
- **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.
- **CROSS CNC:** Sessió on es posa a prova el ritme cardiovascular, resistència muscular, força, agilitat, potència.
- **UPPER BODY:** Entrenament d'alta intensitat de la zona superior del cos (tronc, esquena i braços), després d'un escalfament cardiovascular.
- **CROSSFIGHT:** Combinació d'entrenament funcional i tècniques en el sac de boxa.
- **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, sobretot treballant la força a la zona del tronc (core).
- **TONO:** Exercicis de tonificació funcional de tot el cos utilitzant diferents tipus de material.
- **BOXA:** esport de contacte en el qual es lluita amb el sac o entre dos combatents utilitzant únicament els seus punys recoberts amb guants encoixinats.
- **HIIT:** Entrenament d'alta intensitat on es realitzen sèries curtes, variant el temps d'execució. Es millora l'agilitat, la força i el sistema cardiovascular.
- **KETTEBELS:** Disciplina innovadora en el qual es realitzen diferents exercicis amb les peses russes, combinant grups musculars, temps de treball, ritmes, etc.
- **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.
- **CARDIO STOP:** Entrenament que combina exercicis cardiovasculars amb aturades o isomètrics.
- **CARDIO BOSU:** Entrenament on es treballa la resistència i la força amb la mitja pilota (bosu) com a element protagonista.
- **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!

NOTA: A la graella apareixen classes amb dos noms. Es tracta de sessions que fusionen dues activitats. Podeu buscar la definició de les activitats que formen part aquesta classe per saber-ne més.