

ACTIVITATS FITNESS

incloses a la quota

CLUB NATACIÓ CATALUNYA

A partir del 22 de juny 2020

INICI - FINAL SALA DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

7.00 - 7.45 h	A1	SURPRISE (Marisol)	TRAINING (Jordi)	CARDIO GAC (Marisol)	ABS-ESTIRAMENT (Jordi)	BODY PUMP (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1 / SF	PILATES (Jennifer) Exterior	CROSS CNC (Jordi)	BODYPUMP (Jennifer)	TRAINING (Jordi) A1	PILATES (Marisol) Exterior
9.00 - 9.45 h	A1	GAC (Marisol)	PILATES (Jordi) Exterior	TRAINING (Jordi)	BODYPUMP (Marisol)	TBC (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Carla)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Jordi)
	A5	BOXA (Gus) (fins 10.25h)		BOXA (Gus) (fins 10.25h)		CROSSFIGHTCNC (Gus) A5
10.00 - 10.45 h	A1 / Ext	TONO CORE (Carla)	ZUMBAS (Marisol)	PILATES (Irene) Exterior	TBC (Marisol)	BODYPUMP (Jennifer)
	Exterior	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Carla)	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Jordi)	GYM DOLÇA (Jordi)
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

10.00 - 10.45h	A1	PILATES (Marisol)
11.00 - 11.45 h	A1	BODYPUMP (Marisol)
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)

10.00- 10.45 h	A1	TRAINING (Aroa)
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE (Aroa)

13.00 - 13.25 h	A1	ABDOMINALS 25' (Jordi)	ABDOMINALS 25' (Jordi)	ABDOMINALS 25' (Jordi)		
14.15 - 15.00 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani R)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani R)	SPEEDBIKE VIRTUAL
15.15 - 16.00 h	A1	TRAINING (Dani R)		GAC (Dani R)		TONO-CORE (Dani R)

17.30 - 18.15 h	Exterior	PILATES (Irene)	GYM DOLÇA (Carla)	PILATES (Carla)	GYM DOLÇA (Carla)	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25h	Exterior	TONO EXPRESS 25' (Dani P)	ABDOMINALS 25' (Dani P)	TONO EXPRESS 25' (Dani P)	ABDOMINALS 25' (Dani P)	TONO EXPRESS 25' (Dani P)
18.30 - 19.15 h	A1	BODYPUMP (Dani P)	ZUMBA (Carla)	CARDIO GAC (Carla)	TBC (Dani P)	ZUMBAS JUMP (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A4 / Ext	CARDIO GAC (Irene)	WATER CROSS (Irene) Piscina	TONO-HIPO (Irene)	WATER CROSS (Carla) Piscina	
18.30 - 19.25 h	A5	BOXA Iniciació (Gus)		BOXA Iniciació (Gus)		
19.30 - 20.15 h	A1	BODYCOMBAT (Dani P)	BODYPUMP (Carla)	ZUMBA (Carla)	BODYPUMP (Carla)	CROSS CNC (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE VIRTUAL
	A4/Ext	PILATES (Irene) Exterior	HIPOPRESIUS (Irene) Exterior	PILATES WINSOR (Irene) Exterior	CARDIO HIPO (Irene) SF	
19.30 - 20.25 h	A5	BOXA (Gus)		BOXA (Gus)		
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani P)	ABDOMINALS 25' -fins 20.55- (Dani P)	CROSS CNC (Dani P)	ABDOMINALS 25' -fins 20.55- (Dani P)	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

Llegenda

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

- 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.

- Les classes que es realitzin a l'exterior s'hi accedirà de la següent manera: es quedarà a la Sala de Fitness 5 minuts abans de l'inici i el monitor de l'activitat conduirà als socis al lloc on es realitzi la classe.

- L'obligació de la normativa vigent serà molt estricta per mantenir la seguretat de tots.



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.

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, 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).

HiIT 25': Tipus d'entrenament cardiovascular d'alta intensitat amb diferents intervals de treball, normalment curTs i durs.

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..

BODYPUMP: 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)

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 marcial 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!