

# ACTIVITATS FITNESS

incloses a la quota

# CLUB NATACIÓ CATALUNYA

A partir del 16 de març 2020

INICI - FINAL SALA DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

7.00 - 7.45 h	A1	<b>SURPRISE</b> (Marisol)	<b>TRAINING</b> (Jordi)	<b>CARDIO GAC</b> (Carla)	<b>ABS-ESTIRAMENT</b> (Dani P)	<b>BODY PUMP</b> (Marisol)
	A2	<b>SPEEDBIKE</b> (Jennifer)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE</b> (Jennifer)	<b>SPEEDBIKE</b> (Marisol)	<b>SPEEDBIKE</b> (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1 / SF	<b>BODYPUMP</b> (Marisol) A1	<b>SYNRGY</b> (Dani P) SF	<b>BODYPUMP</b> (Jennifer) A1	<b>TRAINING</b> (Dani P) A1	<b>GAC</b> (Marisol) A1
	A3/A5	<b>PILATES</b> (Jennifer) A3			<b>PILATES</b> (Marisol)	<b>PILATES</b> (Jennifer)
9.15 - 10.00 h	A1	<b>CARDIO GAC</b> (Carla)	<b>BODYPUMP</b> (Marisol)	<b>TRAINING</b> (Carla)	<b>TONO</b> (Irene)	<b>TBC</b> (Carla)
	A5	<b>STRECHING</b> (Lourdes)	<b>PILATES WINSOR</b> (Irene)	<b>STRECHING</b> (Lourdes)	<b>PILATES</b> (Marisol)	<b>BALANCE CNC</b> (Lourdes)
9.30 - 10.15 h	A2	<b>SPEEDBIKE</b> (Marisol)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE 90'</b> (Marisol)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE</b> (Marisol)
	A4/A5	<b>BOXA</b> A5 (fins 10.25h)		<b>BOXA</b> A5 (fins 10.25h)		<b>CROSSFIGHTCNC</b> (Gus) A5
10.05 - 10.50 h	A1	<b>TBC</b> (Carla)	<b>ZUMBAS</b> (Marisol)	<b>STEP TONO</b> (Carla)	<b>GAC</b> (Jordi)	<b>BODYPUMP</b> (Carla)
	A3/A5		<b>ROLLER</b> (Irene) A5	<b>PILATES</b> (Jordi) A3	<b>HIPOPRESSIUS</b> (Irene) A5	
10.30 - 11.15 h	A3/A5	<b>PILATES</b> (Marisol) A3				<b>PILATES</b> (Marisol) A5
10.45 - 11.30 h	A3				<b>ZUMBAS</b> (Marisol)	
11.00 - 11.45 h	A1	<b>GYM DOLÇA</b> (Carla)	<b>GYM DOLÇA</b> (Marisol)	<b>GYM DOLÇA</b> (Marisol)	<b>GYM DOLÇA</b> (Irene)	<b>GYM DOLÇA</b> (Carla)
	A5		<b>PILATES</b> (Irene)			
	A2	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>
12.00 - 12.45 h		<b>CROSS</b> (Jordi)		<b>CROSS</b> (Jordi)		

13.00 - 13.25 h	A1	<b>ABDOMINALS 25'</b> (Jordi)		<b>ABDOMINALS 25'</b> (Jordi)		<b>ABDOMINALS 25'</b> (Jordi)
14.15 - 15.00 h	A1/A2/SF	<b>SYNRGY</b> (Jordi) SF	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani R) A2	<b>CROSS CNC</b> (Jordi) A1	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani R) A2	
15.15 - 16.00 h	A1	<b>TRAINING</b> (Dani R)	<b>TBC</b> (Carla)	<b>CARDIO GAC</b> (Carla)	<b>TONO-CORE</b> (Dani R)	<b>SURPRISE</b> (Dani R)

17.00 - 17.45 h	A1/A5	<b>PILATES</b> (Irene) A5	<b>GYM DOLÇA</b> (Miguel) A1	<b>PILATES</b> (Irene) A5	<b>GYM DOLÇA</b> (Miguel) A1	
	A2	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>
18.00 - 18.45 h	A1	<b>BODYPUMP</b> (Dani P)	<b>ZUMBA</b> (Carla)	<b>BODYCOMBAT</b> (Carla)	<b>BODYPUMP</b> (Dani P)	<b>ZUMBAS JUMP</b> (Dani P)
	A2	<b>SPEEDBIKE</b> (Jennifer)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE</b> (Carla)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani R)
	A3/A5/SF	<b>HIPOPRESSIUS</b> (Irene) A5	<b>PILATES</b> (Miguel) A3	<b>TONO-HIPO</b> (Irene) SF	<b>PILATES</b> (Miguel) A3	
18.15 - 19.00 h	A5		<b>BALANCE CNC</b> (Lourdes)		<b>STRETCHING</b> (Lourdes)	
18.30 - 19.25 h	A5	<b>BOXA</b> (iniciació)		<b>BOXA</b> (iniciació)		
19.00 - 19.45 h	A1	<b>BODYCOMBAT</b> (Dani P)	<b>BODYPUMP</b> (Dani P)	<b>CARDIO GAC</b> (Carla)	<b>ZUMBAS JUMP</b> (Dani P)	<b>CROSS CNC</b> (Dani P)
	A2	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani R)	<b>SPEEDBIKE</b> (Miguel)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE</b> (Miguel)	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani R)
	A5/SF	<b>PILATES</b> (Irene) A5	<b>SYNRGY</b> (Dani R) SF	<b>PILATES WINSOR</b> (Irene) A5	<b>SYNRGY</b> (Dani R) SF	
20.00 - 20.25h	A3/ A5	<b>TONO EXPRESS 25'</b> (Dani P)		<b>TONO EXPRESS 25'</b> (Dani P)		
20.30 - 21.15 h	A1	<b>CROSS CNC</b> (Dani P)	<b>ABDOMINALS 25'</b> -fins 20.55- (Dani R)	<b>CROSS CNC</b> (Dani P)	<b>ABDOMINALS 25'</b> -fins 20.55- (Dani R)	
	A2	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>	<b>SPEEDBIKE</b> (Dani P)	<b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>
20.30 - 21.25 h	A5	<b>BOXA</b>		<b>BOXA</b>		

INICI - FINAL SALA DISSABTE
10.30 - 11.15 h A1 <b>PILATES</b> (Marisol)
11.00 - 11.45 h A2 <b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>
11.30 - 12.15 h A1 <b>BODYPUMP</b> (Marisol)
12.30 - 13.15 h A2 <b>SPEEDBIKE</b> (Marisol)
INICI - FINAL SALA DIUMENGE
11.00 - 11.45 A2 <b>SPEEDBIKE VIRTUAL</b>
11.30 - 12.15 h A1 <b>TRAINING</b> (Aroa)
12.30 - 13.15 h A2 <b>SPEEDBIKE</b> (Aroa)

## 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.



club natació catalunya

# 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 yoga, 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 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.