

ACTIVITATS FITNESS incloses a la quota

CLUB NATACIÓ CATALUNYA

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1 / SF	TONO (Guillem) A1	TRAINING (Guillem) A1	ABS-ESTIRAMENT (Guillem) A1	CARDIO GAC (Guillem) A1	SYNRGY (Guillem) SF
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1 / SF	BODYPUMP (Marisol) A1	SYNRGY (Dani P) SF	BODYPUMP (Jennifer) A1	TRAINING (Dani P) A1	BODY COMBAT (Marisol) A1
	A3/ A5	PILATES (Jennifer) A3			PILATES (Marisol)	PILATES (Jennifer)
9.15 - 10.00 h	A1	CARDIOGAC (Jennifer)	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Jennifer)	TONO (Irene)	PILATES (Jennifer)
	A5	STRECHING (Lourdes)	PILATES (Irene)	STRECHING (Lourdes)	PILATES (Marisol)	BALANCE CNC (Lourdes)
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE 90' (Marisol)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Marisol)
	A4					CROSSFIGHTCNC (Gus)
10.05 - 10.50 h	A1	BODY COMBAT (Jennifer)	ZUMBAS (Marisol)	GAC (Jessica)	STEP TONO (Jessica)	BODY PUMP (Jennifer)
	A3/A5		HIPO & ROLLER (Irene) A5	PILATES (Jennifer) A3	POSTURAL - HIPO (Irene) A5	
10.30 - 11.15 h	A3/ A5	PILATES (Marisol) A3				PILATES (Marisol) A5
	A4	CROSS (Gustavo)		FLOW (Gustavo)		
10.45 - 11.30 h	A3				ZUMBAS (Marisol)	
11.00 - 11.45 h	A1	GYM DOLÇA (Jessica)	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Marisol)	GYM DOLÇA (Irene)	GYM DOLÇA (Jessica)
	A5		PILATES (Irene)			
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
13.00 - 13.25 h	A1	ABDOMINALS 25' (Guillem)		ABDOMINALS 25' (Guillem)		ABDOMINALS 25' (Guillem)
14.15 - 15.00 h	A1/A2/SF	SYNRGY (Guillem) SF	SPEEDBIKE (Guillem) A2	CROSS CNC (Guillem) A1	SPEEDBIKE (Guillem) A2	
15.15 - 16.00 h	A1	TBC (Jessica)		TRAINING (Jose)	CARDIO GAC (Jessica)	
17.30 - 18.15 h	A1/A5	PILATES (Jennifer) A5	GYM DOLÇA (Miguel) A1	PILATES (Irene) A5	GYM DOLÇA (Miguel) A5	
18.00 - 18.25 h	A1	TONO EXPRESS 25' (Dani P)		TONO EXPRESS 25' (Dani P)		TONO EXPRESS 25' (Dani P)
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE CNC (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)	
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP (Jennifer)	ZUMBAS (Jessica)	BODY COMBAT (Jennifer)	BODY PUMP (Dani P)	ZUMBAS JUMP (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE (Jordi)	SPEEDBIKE
	A3/A5/SF	POSTURAL HIPO (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	TONO-HIPO (Irene) SF	PILATES (Miguel) A3	
19.30 - 20.15 h	A1	BODY COMBAT (Dani P)	BODY PUMP (Dani P)	STEP (Dani P)	ZUMBAS JUMP (Dani P)	CROSS CNC (Dani P)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Miguel)	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE (Miguel)	SPEEDBIKE
	A5/SF	PILATES (Irene) A5	SYNRGY (Jose) SF	PILATES (Irene) A5	SYNRGY (Jordi) SF	
20.30 - 20.55 h	A3	ABDOMINALS 25' (Jose)	ABDOMINALS 25' (Jose)	ABDOMINALS 25' (Jose)	ABDOMINALS 25' (Jose)	ABDOMINALS 25' (Jose)
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani P)		CROSS CNC (Dani P)		
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Dani P)	SPEEDBIKE VIRTUAL

INICI - FINAL	SALA	DISSABTE
10.30 - 11.15 h	A1	PILATES (Marisol)
11.30 - 12.15 h	A1	BODYPUMP (Marisol)
12.30 - 13.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)

INICI - FINAL	SALA	DIUMENGE
11.30 - 12.15 h	A1	TRAINING (Jennifer/Jordi)
12.30 - 13.15 h	A2	SPEEDBIKE (Jennifer/Jordi)

Llegenda

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

- 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.

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.

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,

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).

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.

ZUMBA: 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

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.