

Graella d'activitats dirigides

Agost 2026



club natació
catalunya

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45	A1	TRAINING	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	UPPER-HIIT	GAC
	A2	SPEEDBIKE		SPEEDBIKE		SPEEDBIKE
8.00 - 8.45	A1	GAC	HIIT	UPPER-HIIT	LES MILLS BODYPUMP	HIIT
	A3	PILATES PROPIOCEPTIU		PILATES PROPIOCEPTIU		PILATES PROPIOCEPTIU
9.15 - 10.00	A1	TBC	TONO CORE	CIRCUIT	TBC	GAC
9.30 - 10.15	A2	SPEEDBIKE	BIKE TONO	SPEEDBIKE	PILATES	14 d'agost SPEEDBIKE
10.05 - 10.50	A1	FULL BODY	4 d'agost DANCE FUSION	GAC	UPPER	7 d'agost STEP TONO
			11 d'agost URBAN			14 d'agost TONO
			18 d'agost DANCE FUSION			21 d'agost STEP TONO
10.30 - 11.15	A3			PILATES	6 i 20 d'agost PILATES	
11.00 - 11.45	A1	GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR

14.15 - 15.00	A1	TRAINING	SPEEDBIKE	TRAINING	SPEEDBIKE	
15.00 - 15.45	PISCINA PETITA					WATERCROSS

17.15 - 18.00	A1		GYM SENIOR		GYM SENIOR	
17.30 - 18.15	A3	3 i 17 d'agost DANCE				
18.00 - 18.25	A1	⌚ CORE 25'	⌚ TONO 25'	⌚ CORE 25'	⌚ TONO 25'	⌚ TONO CORE 25'
18.30 - 19.15	A1	LES MILLS BODYPUMP	URBAN	GAC	HIIT	GAC
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
	A3	3 d'agost BALANCE	4 d'agost EMPOWER	5 d'agost EMPOWER	6 d'agost MOBIL	
		10 d'agost PILATES	11 d'agost EMPOWER	12 d'agost BALANCE	13 d'agost EMPOWER	
19.30 - 20.15	A1	17 d'agost BALANCE	18 d'agost PILATES		20 d'agost PILATES	
		GAC	CIRCUIT	5/08 LES MILLS BODYPUMP	6 d'agost DANCE	CROSS
				12 d'agost URBAN	13/08 LES MILLS BODYPUMP	
	A2	SPEEDBIKE	4 i 18 d'agost SPEEDBIKE	5 i 12 d'agost SPEEDBIKE	6 i 20 d'agost SPEEDBIKE	
	A3	3 d'agost STRETCH	4 d'agost PILATES	5 d'agost BALANCE		
		10 d'agost STRETCH	11 d'agost BALANCE	12 d'agost EMPOWER	13 d'agost MOBILITAT	
		17 d'agost EMPOWER	18 d'agost TRAINING		20 d'agost TRAINING	
20.30 - 21.15	A1	⌚ HIIT 25'	⌚ CORE 25'	⌚ HIIT 25'	⌚ CORE 25'	

HORARI	SALA	DISSABTE
10.00 - 10.45	A1	PILATES
11.00 - 11.45	A1	TRAINING
12.00 - 12.45	A2	SPEEDBIKE

HORARI	SALA	DIUMENGE
11.00 - 11.45	A1	TRAINING
12.00 - 12.45	A2	SPEEDBIKE

- Totes les activitats es realitzaran a les sales interiors, excepte quan s'indiqui el contrari.
- Quan una activitat no indiqui una data concreta, s'entendrà que es realitza tots els dies de la setmana en què apareix programada.
- L'aforament de les activitats és limitat.
- L'edat mínima per participar en les activitats dirigides és de 16 anys, excepte a Dance Fusion, on és de 14 anys.
- Les sales romandran tancades quan no hi hagi cap activitat programada, excepte la sala A2.
- La Direcció de Fitness es reserva el dret de modificar o anul·lar activitats, així com de canviar-ne els horaris, els continguts o els tècnics que les imparteixen, quan les circumstàncies ho facin necessari.



club natació
catalunya



Baixa intensitat



Mitja intensitat



Alta intensitat
muscular



Alta intensitat
cardiovascular



Cos i ment



Funcional i treball
de força