

# Graella d'activitats dirigides

A partir del 14 de setembre del 2026



club natació catalunya

| HORARI        | SALA | DILLUNS                         | DIMARTS                     | DIMECRES                        | DIJOUS                      | DIVENDRES                       |
|---------------|------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 7.00 - 7.45   | A1   | LES MILLS BODYPUMP              | TRAINING (Marisol)          | GAC (Marisol)                   | BODY STRENGTH (Marisol)     | FITMIX (Marisol)                |
|               | A2   | SPEEDBIKE (Jennifer)            |                             | SPEEDBIKE (Jennifer)            |                             | SPEEDBIKE (Jennifer)            |
| 8.00 - 8.45   | A1   | GAC (Marisol)                   | UPPER-HIIT (Marisol)        | LES MILLS BODYPUMP              | TRAINING (Marisol)          | HIIT (Marisol)                  |
|               | A3   | PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer) | INICIACIÓ BOXA (Brandon A4) | PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer) | INICIACIÓ BOXA (Brandon A4) | PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer) |
| 9.00 - 10.00  | A5   |                                 | INICIACIÓ PILATES (Irene)   |                                 | INICIACIÓ PILATES (Irene)   |                                 |
| 9.15 - 10.00  | A1   | TBC (Judit)                     | TONO CORE (Judit)           | CIRCUIT (Judit)                 | TBC (Judit)                 | GAC (Judit)                     |
|               | A5   | STRETCHING (Lourdes)            |                             | STRETCHING (Lourdes)            |                             | BALANCE (Lourdes)               |
| 9.30 - 10.15  | A2   | SPEEDBIKE (Marisol)             | BIKE TONO 1h15m (Jennifer)  | SPEEDBIKE (Marisol)             | SPEEDBIKE (Marisol)         | SPEEDBIKE (Marisol)             |
|               | A4   | BOXA (Gus)                      |                             | BOXA (Gus)                      |                             | CROSS FIGHT (Gus)               |
| 10.05 - 10.50 | A5   |                                 | HIPOPRESSIUS (Irene)        |                                 | HIPOPRESSIUS (Irene)        |                                 |
|               | A1   | FULL BODY (Judit)               | DANCE FUSION (Judit)        | GAC (Judit)                     | UPPER BODY (Judit)          | STEP (Judit)                    |
| 10.30 - 11.15 | A3   | PILATES (Marisol)               |                             | PILATES (Marisol)               |                             | PILATES (Marisol)               |
| 10.45 - 11.30 |      |                                 |                             |                                 | DANCE FUSION (Marisol)      |                                 |
| 11.00 - 11.45 | A1   | GYM SENIOR (Judit)              | GYM SENIOR (Judit)          | GYM SENIOR (Judit)              | GYM SENIOR (Judit)          | GYM SENIOR (Judit)              |

|               |                |                    |                    |                   |                    |
|---------------|----------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| 14.15 - 15.00 | A1/ A2         | CROSS CNC (Dani R) | SPEEDBIKE (Dani R) | TRAINING (Dani R) | SPEEDBIKE (Dani R) |
| 14.40 - 15.25 | PISCINA PETITA |                    |                    |                   | WATER CROSS        |
| 15.15 - 16.00 | A1             | TRAINING (Dani R)  |                    | SURPRISE (Dani R) |                    |

|               |          |                         |                       |                           |                        |
|---------------|----------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|
| 17.15 - 18.00 | A1       |                         | GYM SENIOR (Miguel)   |                           | GYM SENIOR (Miguel)    |
| 17.30 - 18.15 | A3       | DANCE FUSION (Judit)    |                       | DANCE FUSION (Marisol)    |                        |
| 17.30 - 18.30 | A5       | PILATES 60' (Irene)     |                       | INICIACIÓ PILATES (Irene) |                        |
| 18.00 - 18.25 | A1       | TONO 25' (Dani PA)      | CORE 25' (Dani PA)    | TONO 25' (Dani PA)        | CORE 25' (Dani PA)     |
| 18.15 - 19.00 | A5       |                         | BALANCE (Lourdes)     |                           | STRETCHING (Lourdes)   |
| 18.30 - 19.15 | A1       | CROSS CNC Alex          | LES MILLS BODYPUMP    | GAC Dani PA               | DANCE FUSION (Marisol) |
|               | A2       | SPEEDBIKE (Dani PA)     | SPEEDBIKE (Alex)      | SPEEDBIKE (Alex)          | SPEEDBIKE (Dani PA)    |
|               | A5 /A3   | HIPOPRESSIUS (Irene) A5 | PILATES (Miguel) A3   | HIPOPRESSIUS (Irene) A5   | PILATES (Miguel) A3    |
| 19.15 - 20.00 | Exterior |                         |                       | CORREDORS (Toti)          |                        |
| 19.30 - 20.15 | A1       | LES MILLS BODYPUMP      | URBAN DANCE WORKOUT   | LES MILLS BODYCOMBAT      | LES MILLS BODYPUMP     |
|               | A2       | SPEEDBIKE (Alex)        | SPEEDBIKE (Dani PA)   | SPEEDBIKE (Dani PA)       | SPEEDBIKE (Alex)       |
|               | A5/Ext   | PILATES (Irene) A5      | TRAINING (Miguel) ext | PILATES (Irene) A5        | TRAINING (Miguel) ext  |
| 20.30 - 21.15 | A1       | CROSS CNC (Dani PA)     | HIIT 25' (Dani PA)    | CROSS CNC (Dani PA)       | HIIT 25' (Dani PA)     |

| HORARI          | SALA | DISSABTE            |
|-----------------|------|---------------------|
| 10.00 - 10.45 h | A1   | PILATES (Marisol)   |
| 11.00 - 11.45 h | A1   | LES MILLS BODYPUMP  |
| 12.00 - 12.45 h | A2   | SPEEDBIKE (Marisol) |

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

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
|                          |                                |
| Baixa intensitat         | Mitja intensitat               |
|                          |                                |
| Alta intensitat muscular | Alta intensitat cardiovascular |
|                          |                                |
| Cos i ment               | Funcional i treball de força   |

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, el seu contingut i horari d'aquestes, i els tècnics que les imparteixen.

L'edat mínima per accedir a les activitats es de 16 anys (excepte Dance Fusion, a partir dels 14 anys).

Les sales romandran tancades (a excepció de l'A2) quan no hi hagi activitat.

L'aforament de les classes és limitat.

Puntualment, algunes activitats es podran realitzar a l'exterior (frontó o solarium).



# Explicació de les activitats dirigides



**-GYM SENIOR:** Activitat suau i adaptada a majors de 60 anys. Treballem mobilitat, força lleugera, equilibri i coordinació per millorar la salut, prevenir lesions i mantenir l'autonomia en el dia a dia.

**-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.

**-HIPOPRESSIUS:** 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.

**-CORE:** Classe variada on es treballa la força del tronc mitjançant exercicis d'abdominals, i que ajuda a estabilitzar tot el cos.

**-DANCE FUSION:** Ritmes llatins i moderns en una classe plena d'energia i diversió. Perfecta per cremar calories, millorar la coordinació i alliberar estrès ballant.

**-URBAN DANCE WORKOUT:** Format actual i dinàmic, amb coreografies urbanes fàcils, divertit i amb molt de moviment.

**-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.

**-BODYSTRENGTH:** Classe de força global per treballar tot el cos amb manuelles, barres i kettlebells. Millora la potència, la resistència i la postura en un entrenament complet i dinàmic.

**-WATERCROSS:** Entrenament funcional dins l'aigua que combina força i cardio. Intens, segur i sense impacte articular.

**-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.

**-GAC:** Rutina de tonificació en la qual es treballa el glutis, l'abdomen i les cames.

**-TBC:** Exercicis dirigits a millorar la condició física per mitjà d'un entrenament integral de combinacions aeròbiques i de resistència muscular molt variat.

**-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 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.

**-FITMIX:** Cada setmana, una sessió diferent: força, pilates, flexibilitat, mobilitat... Mai és igual i sempre és divertida! Ideal per a qui busca varietat i un entrenament complet.

**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.