

# Graella d'activitats dirigides

A partir del 6 de febrer de 2023



club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1/ EXT	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Marisol)	CARDIO GAC (Marisol)	KETTEL BELL (Marisol)	SURPRISE (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	Exterior	GAC (Marisol)	HIIT + UPPER (Marisol)	BODY PUMP (Marisol)	TRAINING (Marisol)	HIIT + ABD (Marisol)
	A3	PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)		PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)		
8.30 - 9.15 h	A5		GYM DOLÇA (Irene)		GYM DOLÇA (Irene)	
9.00 - 9.45 h	A1/ EXT	AEROBOX (Judith)	CARDIO BOSU (Judith)	CARDIO STOP (Judith)	TBC (Judith)	CARDIO GAC (Judith)
9.15 - 10.00 h	A5	STRETCHING (Lourdes)	PILATES (Irene)	STRETCHING (Lourdes)	PILATES (Irene)	BALANCE (Lourdes)
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)	BIKE TONO 1h15m (Jennifer)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)	SPEEDBIKE (Marisol)
	A4	BOXA (Gus) - fins 10.25h		BOXA (Gus) - fins 10.25h		CROSS FIGHT (Gus)
10.05 - 10.45 h	A1 / EXT	TONO CORE (Judith)	ZUMBAS (Judith)	UPPER BODY (Judith)	CARDIO GAC (Judith)	STEP UPPER (Judith)
	A5		HIPOPRESSIUS (Irene)		TONO HIPO (Irene)	
10.30 - 11.15 h	A3	PILATES (Marisol)				PILATES (Marisol)
10.45 - 11.30 h	A3				ZUMBAS (Marisol)	
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
	A1	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)	GYM DOLÇA (Judith)

14.15 - 15.00 h	A2 / frontó	CROSS CNC (Dani R) frontó	SPEEDBIKE (Dani R)	TRAINING (Dani R) frontó	SPEEDBIKE (Dani R)
15.15 - 16.00 h	A1 / frontó	TRAINING (Dani R)		SURPRISE (Dani R)	WATERCROSS (Dani R)

17.30 - 18.15 h	A3/EXT	ZUMBA (Gemma)	GYM DOLÇA (Miguel)	ZUMBA (Gemma)	GYM DOLÇA (Miguel)	
	A5	PILATES (Irene)		BALANCE (Irene)		
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.00 - 18.25 h	A1	ABDOMINALS (Dani PA)	TONO EXPRESS (Dani PA)	ABDOMINALS (Dani PA)	TONO EXPRESS (Dani PA)	ABDOMINALS (Dani PA)
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)	
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP (Dani PA)	ZUMBA (Gemma)	BODY COMBAT (Gemma)	BODY PUMP (Dani PA)	GAC (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE (Gemma)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Gemma)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5 / LS	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) LS	TONO HIPO (Irene) A5	PILATES (Miguel) LS	
19.00 - 20.00 h	Exterior				CORREDORS (Toti)	
19.30 - 20.15 h	A1 / Ext	BODY COMBAT (Gemma)	BODY PUMP (Dani PA)	GAC (Dani PA)	ZUMBA (Gemma)	CROSS CNC (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Gemma)	SPEEDBIKE (Gemma)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5/Ext	PILATES (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext	ESTIRAMENTS (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext	
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani PA)	ABDOMINALS 25' (Dani PA)	CROSS CNC (Dani PA)	ABDOMINALS 25' (Dani PA)	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

INICI - FINAL	CLASSE	DISSABTE
10.00 - 10.45 h	A1	PILATES (Marisol)
11.00 - 11.45 h	A1	BODY PUMP (Marisol)
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE (Marisol)

INICI - FINAL	CLASSE	DIUMENGE
11.00 - 11.45 h	A1	TRAINING Ferran/Jennifer
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE Ferran/Jennifer

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

- La majoria de classes es realitzaran a l'interior. Es poden fer a l'exterior sense música.
- 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 acompanyats d'un tutor.
- L'aforament de les classes és limitat.

# Explicació de les activitats dirigides



club natació  
catalunya

- **GYM DOLÇA:** Activitat de baix impacte per a gent gran. Millora la condició física mitjançant exercicis senzills.
- **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.
- **HIOPRESSIUS:** 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.
- **ABS:** Sessió de 25 minuts amb exercicis específics per al treball de la musculatura de l'abdomen.
- **CARDIO GAC:** Entrenament que combina dos fases. Una coreografiada i l'altre amb exercicis localitzats de glutis, abdominals i tríceps.
- **GAC:** Rutina de tonificació en la qual es treballa el glutis, l'abdomen i les cames.
- **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...
- **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.
- **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.
- **KETTEBELS:** Disciplina innovadora en el qual es realitzen diferents exercicis amb les peses russes, combinant grups musculars, temps de treball, ritmes, etc.
- **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 marcials amb moviments de diferents disciplines com el taekwondo, boxa, muay Thai o Karate.
- **CARDIO STOP:** Entrenament que combina exercicis cardiovasculars amb aturades o isomètrics.
- **CARDIO BOSU:** Entrenament on es treballa la resistència i la força amb la mitja pilota (bosu) com a element protagonista.
- **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!

**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.