

Graella d'activitats dirigides

Del 27 de juliol al 31 d'agost



club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1 / Ext	TONO CORE	TRAINING	CARDIO GAC	ABS-ESTIRA	BODY PUMP
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE
8.00 - 8.45 h	A1 / Ext	BODY PUMP	CROSS CNC	BODY PUMP	TRAINING	PILATES
9.00 - 9.45 h	A1	GAC	PILATES	TRAINING	COMBAT + GAC	BODY PUMP
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
10.00 - 10.45 h	A1 / Ext	TONO CORE	ZUMBAS	PILATES	UPPER BODY	STEP TONO
11.00 - 11.45 h	A1	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

15.15 - 16.00 h	A1		CARDIO GAC		SURPRISE	
-----------------	----	--	------------	--	----------	--

15.30 - 18.15 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP	ZUMBAS	UPPER BODY	PILATES	TONO
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
19.30 - 20.15 h	A1 / Ext	PILATES	TRAINING	CARDIO GAC	BODY PUMP	CROSS CNC
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE VIRTUAL
20.30 - 21.15 h	A1/Ext		ABDOMINALS 25MIN		ABDOMINALS 25MIN	
	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL	SPEEDBIKE VIRTUAL

INICI - FINAL	SALA	DISSABTE
10.00 - 10.45 h	A1	PILATES
11.00 - 11.45 h	A1	BODY PUMP
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE

INICI - FINAL	SALA	DIUMENGE
11.00 - 11.45 h	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL

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

- 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.
- Les classes de boxa duraran fins al 7 d'agost i es reprendran el 24 d'agost.
- A les classes on posa "A1/Ext" es quedarà a la Sala 1 i el monitor dirà on es realitza la classe segons la temperatura exterior i els espais disponibles.

Explicació de les activitats dirigides



club natació
catalunya

- **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.
- **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.
- **GAC:** Sessió destinada a tonificar i enfortir intensament glutis, abdominals i cames.
- **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.
- **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..
- **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 amb més motivació i força a la zona del tronc (core).
- **UPPER BODY:** Entrenament d'alta intensitat de la zona superior del cos (tronc, esquena i braços), després d'un escalfament cardiovascular.
- **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.
- **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!