Graella d'activitats dirigides

2026

club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1	LesMills BODYPUMP	TRAINING (Marisol)	GAC (Marisol)	BODY STRENGTH (Marisol)	FITMIX (Marisol)
	A2	SPEEDBIKE (Jennifer)		SPEEDBIKE (Jennifer)		SPEEDBIKE (Jennifer)
8.00 - 8.45 h	A1	GAC (Marisol)	UPPER-HIIT (Marisol)	LesMills BODYPUMP	TRAINING (Marisol)	HIIT (Marisol)
	A3	PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)		PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)		PILATES PROPIOCEPTIU (Jennifer)
9.00 - 10.00 h	A5		INICIACIÓ PILATES (Irene) 60 MIN		INICIACIÓ PILATES (Irene) 60 MIN	
9.15- 10.00 h	A1	TBC (Judit)	TONO CORE (Judit)	CIRCUIT (Judit)	TBC (Judit)	GAC (Judit)
	A5	STRETCHING (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)		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 - 10.50 h	A5		HIPOPRESSIUS (Irene)		HIPOPRESSIUS (Irene)	
	A1	FULL BODY (Judit)	DANCE FUSION (Judit)	GAC (Judit)	UPPER BODY (Judit)	STEP (Judit)
10.30 - 11.15 h	A3	PILATES (Marisol)		PILATES (Marisol)		PILATES (Marisol)
10.45 - 11.30 h					DANCE FUSION (Marisol)	
11.00 - 11.45 h	A1	GYM SENIOR (Judit)	GYM SENIOR (Judit)	GYM SENIOR (Judit)	GYM SENIOR (Judit)	GYM SENIOR (Judit)
12.00 - 12.45 h	A1	GYM SENIOR (Jose)	GYM SENIOR (Jose)	GYM SENIOR (Jose)	GYM SENIOR (Jose)	
14.15 - 15.00 h	A1/ A2	CROSS CNC (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)	TRAINING (Dani R)	SPEEDBIKE (Dani R)	
14.40 - 15.25 h	PISCINA PETITA					WATER CROSS
15.15 - 16.00 h	A1	TRAINING (Dani R)		SURPRISE (Dani R)		
17.15 - 18.00 h	A1		GYM SENIOR (Miguel)		GYM SENIOR (Miguel)	
17.30 - 18.15 h	A3	DANCE FUSION (Judit)		DANCE FUSION (Marisol)		
17.30 - 18.30 h	A5	PILATES 60' (Irene) 60 MIN		BALANCE 60' (Irene) 60 MIN		
18.00 - 18.25 h	A1	TONO 25' (Dani PA)	CORE 25' (Dani PA)	TONO 25' (Dani PA)	CORE 25' (Dani PA)	TONO CORE 25' (Dani PA)
18.15 - 19.00 h	A5		BALANCE (Lourdes)		STRETCHING (Lourdes)	
18.30 - 19.15 h	A1	CROSS CNC (Dani R)	LesMills BODYPUMP	GAC (Dani PA)	DANCE FUSION (Marisol)	GAC (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Jordi)	SPEEDBIKE (Jordi)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani R)
	A5 /A3	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	HIPOPRESSIUS (Irene) A5	PILATES (Miguel) A3	
19.15 - 20.00 h	Exterior				CORREDORS (Toti)	
19.30 - 20.15 h	A1	LesMills BODYPUMP	URBAN DANCE WORKOUT	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYPUMP	CROSS CNC (Dani PA)
	A2	SPEEDBIKE (Jordi)	SPEEDBIKE (Dani PA)	SPEEDBIKE (Dani PA)		SPEEDBIKE (Dani R))
	A5/Ext	PILATES (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext	PILATES (Irene) A5	TRAINING (Miguel) ext	
20.30 - 21.15 h	A1	CROSS CNC (Dani PA)	HIIT 25' (Dani PA)	CROSS CNC (Dani PA)	HIIT 25' (Dani PA)	

INICI - FINAL	SALA	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	SALA	DIUMENGE
11.00 - 11.45 h	A1	TRAINING Jennifer
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE Jennifer

- 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 contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen (podrar no impartir-se per impossibilitat de substitució).**
- L'edat mínima per accedir a les activitats és de 16 anys (excepte Dance Fusion, a partir de 14 anys).
- Les sales romandran tancades (a excepció de l'A2) quan no hi hagi activitat.
- L'aforament de les classes és limitat.

Explicació de les activitats dirigides

club natació catalunya

-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 que enforteix el core, millora la postura, la flexibilitat i el control corporal mitjançant moviments precisos i conscients.
-BALANCE: Activitat basada en els principis del ioga, pilates, tai-txi i altres disciplines. Aporta vitalitat, flexibilitat, equilibri i serenitat, millorant la precisió dels moviments.
-HIPOPRESSIUS: Centrat en la respiració i la postura per enfortir el sòl pelvià, reduir pressió abdominal i millorar l'estabilitat corporal.
-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: Activitat dirigida on es treballa el to muscular de tot el cos a ritme de música.
-STEP: Coreografies sobre la plataforma, millorant coordinació, resistència cardiovascular i to muscular d'una forma dinàmica i divertida.
-UPPER BODY: Entrenament de mitja-alta intensitat de la zona superior del cos (tronc, esquena i braços), després d'un escalfament cardiovascular.
-FULL BODY: Treballa tot el cos en una sola sessió, millorant força, coordinació i condició física de manera eficient.
-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:** Entrenament d'alta intensitat que combina força, resistència i tècnica funcional per millorar el rendiment global de manera dinàmica i motivadora..
-**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
-CIRCUIT: Exercicis variats en estacions, treballant força i resistència de manera dinàmica, contínua i molt motivadora.
-**CORE**: Activitat variada on es treballa la força del tronc mitjançantexercicis d'abdominals, i que ajuda a estabilitzartot el cos.
-**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 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.
- **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.