

Graella d'activitats dirigides d' ESTIU

Del 29 de juliol a l'1 de setembre 2024



club natació catalunya

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	A1	BODY PUMP	TRAINING	BODY PUMP	HIIT	CARDIO GAC
	A2	SPEEDBIKE		SPEEDBIKE		SPEEDBIKE
8.00 - 8.45 h	A1	GAC	HIIT	TRAINING	BODY PUMP	HIIT
	A3/A5	PILATES		PILATES		PILATES
9.15 - 10.00 h	A1	TBC	TONO CORE	HIIT	TBC	CARDIO GAC
9.30 - 10.15 h	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
10.15 - 11.00 h	A1	EN FORMA	ZUMBAS	GAC	UPPER BODY	EN FORMA
10.15 - 11.00 h	A3/A5			PILATES		
11.00 - 11.45 h	A1	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA	GYM DOLÇA
14.15 - 15.00 h	A1/A2	TRAINING	SPEEDBIKE	TRAINING	SPEEDBIKE	TRAINING
17.15 - 18.00 h	A1		GYM DOLÇA		GYM DOLÇA	
18.00 - 18.25 h	A1	CORE 25'	TONO EXPRESS 25'	CORE 25'	TONO EXPRESS 25'	TONO CORE 25'
18.30 - 19.15 h	A1	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	TONO
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
	A3/A5	PILATES	PILATES	STRETCHING	PILATES	
19.30 - 20.15 h	A1	CARDIO GAC	GAC	ZUMBA	BODY PUMP	GAC
	A2	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	
20.30 - 20.55h	A1	HIIT 25'	CROSS fins 21.15	CORE 25'	CROSS fins 21.15	HIIT 25'

INICI - FINAL	CLASSE	DISSABTE
10.00 - 10.45 h	A1	PILATES
11.00 - 11.45 h	A1	TRAINING
12.00 - 12.45 h	A2	SPEEDBIKE

INICI - FINAL	CLASSE	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		Entrenament funcional

- 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 (excepte Zumba, a partir de 14 anys).
- L'aforament de les classes és limitat.