

Graella d'activitats dirigides

del 5 al 13 de setembre



club natació
catalunya

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
7.00 - 7.45	FRONTÓ	FITMIX	TRAINING	GAC	BODY-STRENGTH
8.00 - 8.45	FRONTÓ	GAC	UPPER	HIIT	TRAINING
	A3	PILATES PROPIOCEPTIU		PILATES PROPIOCEPTIU	
9.15 - 10.00	FRONTÓ	TBC	TONO CORE	CIRCUIT	TBC
		STRETCHING		STRETCHING	
9.30 - 10.15	A3		PILATES		PILATES
10.05 - 10.50	FRONTÓ	FULL BODY	DANCE FUSION A3 (10.15)	GAC	UPPER
10.30 - 11.15	A3	MOBILITAT	PILATES A5	PILATES	
11.00 - 11.45	L. SOCIAL	GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR	GYM SENIOR

14.15 - 15.00	FRONTÓ	CROSS CNC	TRAINING	CROSS CNC	TRAINING
---------------	--------	-----------	----------	-----------	----------

17.15 - 18.00	A3		GYM SENIOR		GYM SENIOR
17.30 - 18.15	A3	DANCE FUSION		DANCE FUSION	
18.00 - 18.25	FRONTÓ	⌚ CORE 25'	⌚ TONO 25'	⌚ CORE 25'	⌚ TONO 25'
18.15 - 19.00	A5		BALANCE		STRETCHING
18.30 - 19.15	FRONTÓ	CROSS CNC	UPPER	GAC	HIIT
	A3		PILATES	MOBILITAT	PILATES
19.30 - 20.15	FRONTÓ	GAC	TRAINING	LES MILLS BODYCOMBAT	TRAINING
	A3	STRETCHING	URBAN DANCE WORKOUT	BALANCE	DANCE FUSION
20.30 - 21.15	FRONTÓ	CROSS CNC	⌚ CORE 25'	⌚ HIIT 25'	⌚ CORE 25'

HORARI	SALA	DISSABTE
10.00 - 10.45	A3	PILATES
11.00 - 11.45	FRONTÓ	TRAINING
12.00 - 12.45	FRONTÓ	TRAINING

HORARI	SALA	DIUMENGE
11.00 - 11.45	FRONTÓ	TRAINING
12.00 - 12.45	FRONTÓ	TRAINING

- Totes les activitats es realitzaran a les sales interiors, excepte quan s'indiqui el contrari.
- Quan una activitat no indiqui una data concreta, s'entendrà que es realitza tots els dies de la setmana en què apareix programada.
- L'aforament de les activitats és limitat.
- L'edat mínima per participar en les activitats dirigides és de 16 anys, excepte a Dance Fusion, on és de 14 anys.
- Les sales romandran tancades quan no hi hagi cap activitat programada, excepte la sala A2.
- La Direcció de Fitness es reserva el dret de modificar o anul·lar activitats, així com de canviar-ne els horaris, els continguts o els tècnics que les imparteixen, quan les circumstàncies ho facin necessari.



Baixa intensitat



Mitja intensitat



Alta intensitat
muscular



Alta intensitat
cardiovascular



Cos i ment



Funcional i treball
de força