

# Graella d'activitats dirigides

A partir del 24 d'agost 2026



club natació  
catalunya

| HORARI        | SALA | DILLUNS              | DIMARTS            | DIMECRES             | DIJOUS             | DIVENDRES            |
|---------------|------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 7.00 - 7.45   | A1   | TRAINING             | LES MILLS BODYPUMP | HIIT                 | UPPER-HIIT         | GAC                  |
|               | A2   | SPEEDBIKE            |                    | SPEEDBIKE            |                    | SPEEDBIKE            |
| 8.00 - 8.45   | A1   | GAC                  | HIIT               | UPPER-HIIT           | LES MILLS BODYPUMP | HIIT                 |
|               | A3   | PILATES PROPIOCEPTIU |                    | PILATES PROPIOCEPTIU |                    | PILATES PROPIOCEPTIU |
| 9.15 - 10.00  | A1   | TBC                  | TONO CORE          | CIRCUIT              | TBC                | GAC                  |
| 9.30 - 10.15  | A2   | SPEEDBIKE            | BIKE TONO          | SPEEDBIKE            | PILATES            |                      |
| 10.05 - 10.50 | A1   | FULL BODY            | DANCE FUSION       | GAC                  | UPPER              | STEP TONO            |
| 10.30 - 11.15 | A3   |                      |                    | PILATES              | DANCE FUSION       |                      |
| 11.00 - 11.45 | A1   | GYM SENIOR           | GYM SENIOR         | GYM SENIOR           | GYM SENIOR         | GYM SENIOR           |

|               |                |           |           |          |           |            |
|---------------|----------------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 14.15 - 15.00 | A1             | CROSS CNC | SPEEDBIKE | TRAINING | SPEEDBIKE |            |
| 15.00 - 15.45 | PISCINA PETITA |           |           |          |           | WATERCROSS |

|               |    |                    |             |                    |            |                 |
|---------------|----|--------------------|-------------|--------------------|------------|-----------------|
| 17.15 - 18.00 | A1 |                    | GYM SENIOR  |                    | GYM SENIOR |                 |
| 17.30 - 18.15 | A3 | DANCE FUSION       |             |                    |            |                 |
| 18.00 - 18.25 | A1 | ⌚ CORE 25'         | ⌚ TONO 25'  | ⌚ CORE 25'         | ⌚ TONO 25' | ⌚ TONO CORE 25' |
| 18.30 - 19.15 | A1 | LES MILLS BODYPUMP | URBAN DANCE | GAC                | HIIT       | GAC             |
|               | A2 | SPEEDBIKE          | SPEEDBIKE   | SPEEDBIKE          | SPEEDBIKE  | SPEEDBIKE       |
|               | A3 | MPOWER YOGA        | PILATES     |                    | PILATES    |                 |
| 19.30 - 20.15 | A1 | GAC                | CIRCUIT     | LES MILLS BODYPUMP | TRAINING   | CROSS           |
|               | A2 | SPEEDBIKE          | SPEEDBIKE   |                    | SPEEDBIKE  |                 |
|               | A3 | BALANCE            | TRAINING    |                    |            |                 |
| 20.30 - 21.15 | A1 | ⌚ HIIT 25'         | ⌚ CORE 25'  | ⌚ HIIT 25'         | ⌚ CORE 25' |                 |

| HORARI        | SALA | DISSABTE           |
|---------------|------|--------------------|
| 10.00 - 10.45 | A1   | PILATES            |
| 11.00 - 11.45 | A1   | LES MILLS BODYPUMP |
| 12.00 - 12.45 | A2   | SPEEDBIKE          |

| HORARI        | SALA | DIUMENGE  |
|---------------|------|-----------|
| 11.00 - 11.45 | A1   | TRAINING  |
| 12.00 - 12.45 | A2   | SPEEDBIKE |

- 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