



CLUB NATACIÓ BARCELONA

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES I CURSOS

SALES POLIVALENTS

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15-08:00	2	VA	Manteniment	GAC		Estiraments	Cardio-tó		
07:15-08:00	1	VA			Spinning				
08:00-08:45	1	VA	TABATA	Spinning	Cardio-tó	Tono Band	Cardio-tó		
09:00-10:00	1	VA	Spinning V.		Spinning V.		Spinning V.		
10:00-11:00	1	VA	Spinning V.				Spinning V.		
10:00-10:45	1	VA		Pilates		Pilates			Wellness-Fit
10:40-11:25	1	VA						Wellness-Fit	
11:00-11:45	1	VA	Cos i Ment		Cos i Ment		Cos i Ment		
11:00-11:45	2	VA		Treb. Postural		Treb. Postural			
12:00-13:00	1	VA	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.		
12:00-12:45	1	A							ZUMBA/Cardio-tó*
12:25-13:10	1	A						Cardio-tó/ ZUMBA*	

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
13:00-13:45	2	M	Manteniment	Ent. Funcional	Manteniment	Manteniment	Estiraments		Spinning
13:00-13:55	1	VA	Spinning V.		Spinning V.		Spinning V.		
13:15-14:00	1	VA						Spinning	
13:50-14:35	1	VA	Spinning		Spinning		Spinning		
14:00-14:45	1	A		Spinning		Spinning			
14:30-15:30	Pl.	A		Running CNB		Running CNB			
14:45-15:30	1	M		Pilates		Pilates			
14:30-15:15	2	M	Power Circuit		Power Circuit		TABATA		
14:35-15:35	1	VA	loga		loga		loga		

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
17:00-17:45	1	M					Tono Band		
17:40-18:25	1	M	Wellness-Fit		Cardio-tó				
17:50-18:55	1	M					Wellness-Fit		
18:00-18:45	1	M				Spinning			
18:15-19:00	2	M	Manteniment	CNB Combat	Manteniment	Ent. Funcional	Manteniment		
18:30-19:15	1	VA	Cardio-tó		Tono Band				
18:40-19:25	1	VA					Aeròbic		
19:00-19:45	1	A							
19:00-20:00	3	M		loga		loga			
19:15-20:00	2	VA	Power Circuit	Ent. Funcional	TABATA	Power Circuit	Power Circuit		
19:15-20:00	1	VA	ZUMBA		ZUMBA				
20:00-21:00	3	M		loga		loga			

*Intensitat de la classe: (VA) Variable / (A) Alta / (M) Mitja / (B) Baixa | (V.) Classes Virtuals | (Pl.) Platja

*El primer i tercer dissabte de cada mes: Cardio-tó / el segon i quart dissabte de cada mes: Zumba
 *El primer i tercer diumenge de cada mes: Zumba / el segon i quart dissabte de cada mes: Cardio-tó
 Running del 15 de setembre al 20 de juny.

L'horari de classes i els monitors poden patir modificacions. Els dies festius, tindran les classes i horaris dels diumenges.
 Més informació a la recepció del Club.



CLUB NATACIÓ BARCELONA

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES I CURSOS

PISCINA

HORA	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:00-09:00	B		Gim-estil Tèc.		Gim-estil Tèc.			
10:00-10:45	M	Aquagim		Aquagim	Mant. Aquàtic	Aquagim		
11:00-11:45	M							Aquagim
11:35-12:20	M						Aquagim	
12:00-12:45	M	Aquagim		Aquagim		Aquagim		
13:45-14:30	B	Gim-estil Ini.		Gim-estil Ini.				
14:30-15:30	A	Gim-estil Ren.	Gim-estil Tèc.	Gim-estil Ren.	Gim-estil Tèc.	Gim-estil Ren.		
19:15-20:00	A	Aquagim		Aquagim				
20:00-21:00	A	Gim-estil Ren.		Gim-estil Ren.		Gim-estil Ren.		
20:15-21:15	M		Gim-estil Tèc.		Gim-estil Tèc.			

SALA DE FITNESS

HORA	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:30-09:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
10:30-10:45	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
10:45-11:00	M						Abdominals	Abdominals
12:40-13:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
13:00-13:15	M						Abdominals	Abdominals
13:30-13:45	M						GAC-Express	GAC-Express
14:45-15:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
17:15-17:30	M	Abdominals		Abdominals		Abdominals		
17:15-17:30	M		Glutis		Estiraments			
19:05-19:20	M		Estiraments		Estiraments			
20:10-20:25	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		

CURSOS AMB COST ADDICIONAL

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09:15-10:00	Piscina						Nat. Adults	
10:00-10:45	Piscina						Nat. Adults	
11:00-11:45	Piscina		N. Terapèutica		N. Terapèutica			
12:30-14:00	Polivalents			Def. Personal				
13:00-14:00	Polivalents	Karate		Karate		Karate		
14:00-15:00	Polivalents	Karate		Karate		Karate		
18:15-19:00	Polivalents	Karate		Karate		Karate		
19:00-20:00	Polivalents	Karate		Karate		Karate		
19:00-20:30	Polivalents		Def. Personal					
20:00-21:00	Polivalents	Karate		Karate		Karate		

*Intensitat de la classe: (VA) Variable / (A) Alta / (M) Mitja / (B) Baixa

De maig a juliol i setembre, les classes de Gim-estil Rendiment dels divendres es realitzaran al mar (aigües obertes).

Els cursos d'aprenentatge i perfeccionament són activitats amb cost addicional.