



# CLUB NATACIÓ BARCELONA

## PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES I CURSOS

### SALES POLIVALENTS

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10-07:55	1	VA	Cardio-tó	GAC	Spinning	Estiraments	Cardio-tó		
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		Manteniment		Manteniment			
12:00-13:00	1	VA	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.		
12:00-12:45	1	A							ZUMBA
12:30-13:15	1	A					Cardio-tó		

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.		
13:20-14:05	1	VA						Spinning	
13:50-14:35	1	VA	Spinning		Spinning		Spinning		
14:00-14:30	3	VA					Hipopressius		
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
17:40-18:25	1	M	Wellness-Fit		Cardio-tó		Pilates		
18:15-19:00	1	M				Spinning			
18:15-19:00	2	M	Manteniment	CNB Combat	Manteniment	Ent. Funcional	Manteniment		
18:30-19:15	1	VA	Cardio-tó		Pilates		ZUMBA		
18:30-19:00	3	VA			Hipopressius				
19:05-20:05	1	M		loga		loga			
19:15-20:00	2	VA	Power Circuit	Ent. Funcional	Tabata	Power Circuit	Power Circuit		
19:20-20:05	1	VA	ZUMBA		Steps		Spinning		
20:15-21:15	1	M		loga		loga			

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

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 excepte la classe de Zumba que serà substituïda per una de Cardio-Tó  
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
07:15-08:15	B		Gim-estil Tèc.		Gim-estil Tèc.			
10:00-10:45	M	Aquagim		Aquagim	Aquagim	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.				
14:00-14:30	B		Swimming		Swimming			
14:30-15:30	A	Gim-estil Ren.	Gim-estil Tèc.	Gim-estil Ren.	Gim-estil Tèc.	Gim-estil Ren.		
19:15-19:45	B				Swimming			
19:15-20:00	A	Aquagim		Aquagim				
20:00-21:00	A	Gim-estil Ren.		Gim-estil Ren.				

### SALA DE FITNESS

HORA	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:30-09:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
10:30-11:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
10:45-11:00	M						Abdominals	Abdominals
12:40-13:10	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
13:00-13:15	M						Abdominals	Abdominals
13:30-13:45	M						GAC-Express	GAC-Express
14:40-15:00	M		CNB - HIIT		CNB - HIIT			
14:45-15:00	M	Abdominals		Abdominals		Abdominals		
18:30-18:45	M		Abdominals		Abdominals	GAC-Express		
18:30-18:50	M	CNB - HIIT		CNB - HIIT				
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		Aqua-Teràpia		Aqua-Teràpia			
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.