



# 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	Cardio-tó	Spinning	Wellness-Fit			
08:00-08:45	1	VA	Tabata	Spinning	Cardio-tó	Cardio-Step	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		
11:10-11:55	1	VA		Manteniment		Manteniment			
12:00-13:00	1	VA	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.	Tai-Txí	Spinning V.		
12:00-12:45	1	VA							Cardio-tó
12:30-13:15	1	VA						Cardio-tó	

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
13:00-13:45	2	M	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		
14:00-14:45	1	A		Spinning		Spinning			
14:30-15:30	Pl.	A		Running CNB		Running CNB			
14:30-15:15	2	M	Power Circuit		Power Circuit		Tabata		
14:35-15:35	1	VA	loga		loga		loga		
14:45-15:30	1	M		Pilates		Pilates			

HORA	S.	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
17:40-18:25	1	M	Pilates		Cardio-tó		Cardio-tó		
18:15-19:00	1	M		CNB Combat		X-Treme-Fusió			
18:15-19:00	2	M	Manteniment		Manteniment		Manteniment		
18:30-19:15	1	VA	Cardio-tó		Pilates		ZUM-Dance		
18:30-19:00	MIRALLS	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		
19:15-20:00	1	VA							
19:20-20:05	1	VA	ZUM-Dance		Latin Dance		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  
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 Ren.		Gim-estil Ren.			
10:00-10:45	M	Aquagim		Aquagim		Aquagim		
11:00-11:45	M							Aquagim
11:30-12:15	M				Walking-Aquatic			
11:35-12:20	M						Aquagim	
12:00-12:45	M	Aquagim		Aquagim		Aquagim		
14:30-15:30	A	Gim-estil Ren.		Gim-estil Ren.		Gim-estil Ren.		
14:30-15:30	VA		Perfec-Estils		Perfec-Estils			
19:15-20:00	A	Aquagim	Swimming	Aquagim				
19:30-20:15	B				Swimming			
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		
09:30-10:00	M						Hipopressius	
10:30-11:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		Hipopressius
10:45-11:00	M						Abdominals	
11:00-11:15	M							Abdominals
11:30-11:50	M						CNB - HIIT	CNB - HIIT
12:30-13:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
13:00-13:15	M						Abdominals	Abdominals
13:30-13:45	M						GAC-Express	GAC-Express
14:00-14:20	M					Hipopressius		
14:45-15:00	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	CNB - HIIT	CNB - HIIT
16:00-16:20	M						Abdominals	Abdominals
17:15-17:35	M	Hipopressius						
17:30-17:50	M						CNB - HIIT	CNB - HIIT
18:30-18:45	M		Abdominals		Abdominals	GAC-Express		
18:30-18:50	M	CNB - HIIT		CNB - HIIT				
18:30-18:45	M						Abdominals	Abdominals
20:10-20:25	M	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		

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

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.