



CLUB NATACIÓ BARCELONA

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES I CURSOS - AGOST 2019

PISCINA

HORA	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
12:00-13:00	M		Aquagim		Aquagim			

SALA DE FITNESS

HORA	INT.	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00-07:20	V	Abdominals	Estiraments	Abdominals	Estiraments	Abdominals		
08:30-09:00	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
09:30-10:00	V						Hipopressius	
10:30-11:00	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		Hipopressius
10:45-11:05	V						Abdominals	
11:15-11:35	V							Abdominals
11:30-11:50	V	Abdominals	CNB - HIIT	GAC-Express	CNB - HIIT	Estiraments	CNB - HIIT	
12:40-13:00	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
13:00-13:20	V						Abdominals	Abdominals
14:30-14:50	V	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	Abdominals	GAC-Express	GAC-Express
14:45-15:05	V							
16:00-16:20	V						Abdominals	Abdominals
17:30-17:50	V	Abdominals	CNB - HIIT	GAC-Express	CNB - HIIT	Estiraments	CNB - HIIT	CNB - HIIT
18:30-18:50	V	CNB - HIIT	Abdominals	CNB - HIIT	Abdominals	GAC-Express	Abdominals	Abdominals
20:10-20:30	V	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.