

PROGRAMA

CLASSES DIRIGIDES

NOVEMBRE 20'



CLUB NATACIÓ BARCELONA
Pioners de l'esport 1907

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	CARDIO-TÓ · 45' S2		SPINNING · 45' F		STRENGTH & COND. · 45' P		
7:15	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
		GIMESTIL TEC. · 60' PS		GIMESTIL TEC. · 60' PS			
7:30		SPIRITUAL WARRIOR IYOGA · 60' S1		VINYASA IYOGA · 60' S1			
8:00	TABATA · 45' S1	SPINNING · 50' F	fusion · 45' S2	CARDIO-STEP · 45' S2	CARDIO-TÓ · 45' P		
		boxing · 45' S1					
9:45						HIPOPRESSIUS · 30' SF	ESTIRAMENTS · 30' SF
10:00	AQUAGYM · 50' PS	PILATES · 60' P	HATHA IYOGA · 60' P	PILATES · 60' P	HATHA IYOGA · 60' P		AQUAGYM · 50' PS
			AQUAGYM · 50' PS		AQUAGYM · 50' PS		
10:15	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF		
11:00	COS I MENT · 45' P	TOTAL BODY · 45' P	COS I MENT · 45' P	TOTAL BODY · 45' P	COS I MENT · 45' P	WELLNESS-FIT · 45' P	WELLNESS-FIT · 45' P
		WALKING AQUATIC · 50' PS		WALKING AQUATIC · 50' PS		PADDLE SURF INIC. · 60' EXT	PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT
						SPINNING · 50' F	
11:30			CAMINEM · 90' EXT				
12:00	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' S1	AQUAGYM · 50' PS	TAI-TXÍ · 60' S1	AQUAGYM · 50' PS	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F
						AQUAGYM · 50' PS	AQUAGYM · 50' PS
12:30					boxing · 45' S1		
12:45						HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF
13:00		SPINNING · 50' F		SPINNING · 50' F		BALLEM-FIT · 45' P	CARDIO-TÓ · 45' P
						boxing · 45' S1	
13:15	HIPOPRESSIUS · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	GAC · 30' SF	ABDOMINALS · 30' SF	HIPOPRESSIUS · 30' SF		
13:30	fusion · 45' S2		boxing · 45' S1	fusion · 45' S2			
13:45						TABATA · 30' SF	HIIT · 30' SF
14:00	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F	SPINNING · 50' F		
	boxing · 45' S1						
14:30	ASHTANGA IYOGA · 60' S	RUNNING · 60' EXT	ROCKET IYOGA · 60' S	RUNNING · 60' EXT	MYSORE STYLE IYOGA · 90' S		
	POWER CIRCUIT · 45' P	PILATES · 45' P	CNB METABOLIC · 45' P	PILATES · 45' P	TABATA · 45' P		
	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS	GIMESTIL TEC. · 60' PS	GIMESTIL REND. · 60' PS		
		PADDLE SURF AVAN. · 60' EXT		PADDLE SURF INIC. · 60' EXT			
15:10	HIIT · 30' SF	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	CORE · 30' SF		
15:45						CORE · 30' SF	GAC · 30' SF
16:45						fusion · 30' SF	CORE · 30' SF
17:30	PILATES · 45' S3		CARDIO-TÓ · 45' S1		fusion · 45' S2		
					boxing · 45' S1		
18:00	SPINNING · 50' F		STRENGTH & COND. · 45' S2				
18:15	TOTAL BODY · 45' P	fusion · 45' S2	TOTAL BODY · 45' P	SPINNING · 50' F	TOTAL BODY · 45' P		
	TABATA · 30' SF	CORE · 30' SF	fusion · 30' SF	HIIT · 30' SF	CORE · 30' SF		
		BALLEM-FIT · 45' S1					
18:30	CARDIO-TÓ · 45' S1		PILATES · 45' S3		BALLEM-FIT · 45' S1		
18:45						HIIT · 30' SF	
19:00	AQUAGYM · 50' PS	ASHTANGA IYOGA · 90' S3	AQUAGYM · 50' PS	ROCKET IYOGA · 60' S3			
19:15	POWER CIRCUIT · 45' P	boxing · 45' S1	TABATA · 45' P	boxing · 45' S1	POWER CIRCUIT · 45' P		
		SPINNING · 50' F		SPINNING · 50' F			
19:30	ZUM-DANCE · 45' S1		GAC · 45' S1				
20:00	GIMESTIL REND. · 60' PS		GIMESTIL REND. · 60' PS				

● Equilibri i Confort ● Coreografiades ● Entrenament Funcional ● Màxim Rendiment ● Outdoor ● Aquàtiques ● Natació ● **HBX** Alta Intensitat
S1: Sala Polivalent 1 · S2: Sala Polivalent 2 · S3: Sala de ioga · S: Solàrium · P: Pista Poliesportiva · F: Frontó · SF: Sala de Fitness · EXT: Exterior · PS: Piscina

CAMINEM: el punt de trobada és a la piscina salada / PADDLE SURF: el punt de trobada és a l'Escola Nàutica CNB / El Club es reserva el dret de modificar els horaris i les classes prèvia informació al soci/a / Els horaris i classes dels dies festius serà com un diumenge / Per causes meteorològiques les classes poden patir modificacions / Més informació a la recepció del Club