



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

06:00

R **CICLISME INDOOR**
06:15 - 07:00 | CICLISME INDOOR

R **CIRCUIT AQUÀTIC**
06:30 - 07:00 | PISCINA LÚDICA

R **CICLISME INDOOR**
06:15 - 07:00 | CICLISME INDOOR

R **CIRCUIT AQUÀTIC**
06:30 - 07:00 | PISCINA LÚDICA

07:00

BODYPUMP EXPRÉS
07:00 - 07:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

ZUMBA
07:00 - 07:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

FIT SÈNIOR
07:15 - 07:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **CICLISME INDOOR**
07:00 - 07:45 | CICLISME INDOOR

CX
07:00 - 07:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

FIT SÈNIOR
07:15 - 07:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **INDOOR WALKING**
07:00 - 07:30 | SALA D'EL - LIPTIQUES

PILATES
07:00 - 07:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

CICLISME VIRTUAL
07:00 - 07:45 | CICLISME INDOOR

El Club Natació Terrassa
es reserva el dret de modificar
la programació (activitats,
horaris,..) en funció de les seves
disponibilitats

08:00

R **INDOOR WALKING**
08:00 - 08:30 | SALA D'EL - LIPTIQUES

R **AQUASALUS**
08:00 - 08:45 | PISCINA LÚDICA

€ **HIPOPRESSIUS**
08:00 - 08:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **AQUASALUS**
08:00 - 08:45 | PISCINA LÚDICA

BODYPUMP EXPRÉS
08:00 - 08:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

FUNCIONAL
08:00 - 08:30 | SALA DE MUSCULACIÓ

R **AQUASALUS**
08:00 - 08:45 | PISCINA LÚDICA

ZUMBA
08:00 - 08:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

INDOOR WALKING VIRTUAL
08:00 - 08:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

TONIFICACIÓ
08:00 - 08:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **AQUASALUS**
08:00 - 08:45 | PISCINA LÚDICA

CICLISME VIRTUAL
08:00 - 08:45 | CICLISME INDOOR

FUNCIONAL OUTRACE
08:00 - 08:30 | SALA DE MUSCULACIÓ

R **AQUASALUS**
08:00 - 08:45 | PISCINA LÚDICA

STRETCHING
08:00 - 08:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

09:00

INDOOR WALKING VIRTUAL
09:00 - 09:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

ZUMBA
09:15 - 10:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **AQUAGYM**
09:15 - 10:00 | PISCINA 50 METRES

R **CICLISME INDOOR**
09:15 - 10:15 | CICLISME INDOOR

R **PILATES NIVELL BÀSIC**
09:15 - 10:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

INDOOR WALKING VIRTUAL
09:00 - 09:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

TONIFICACIÓ
09:15 - 10:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **AQUAGYM**
09:15 - 10:00 | PISCINA 50 METRES

R **PILATES NIVELL AVANÇAT**
09:15 - 10:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **CICLISME INDOOR**
09:30 - 10:15 | CICLISME INDOOR

R **AQUAGYM**
09:15 - 10:00 | PISCINA 50 METRES

R **FITBALL PILATES**
09:15 - 10:15 | TATAMI

R **IOGA**
09:15 - 10:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

CX
09:30 - 10:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CICLISME INDOOR**
09:30 - 10:15 | CICLISME INDOOR

R **INDOOR WALKING**
09:00 - 09:30 | SALA D'EL - LIPTIQUES

R **HATA IOGA**
09:00 - 10:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **AQUAGYM**
09:15 - 10:00 | PISCINA 50 METRES

BODYCOMBAT
09:15 - 10:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

CICLISME VIRTUAL
09:30 - 10:15 | CICLISME INDOOR

INDOOR WALKING VIRTUAL
09:00 - 09:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

R **CICLISME INDOOR**
09:15 - 10:00 | CICLISME INDOOR

BODYPUMP
09:15 - 10:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

€ **TXÍ-KUNG TAI-TXÍ**
09:15 - 10:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

INDOOR WALKING VIRTUAL
09:00 - 09:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

CICLISME VIRTUAL
09:00 - 09:45 | CICLISME INDOOR

10:00

TONIFICACIÓ
10:15 - 11:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

INDOOR WALKING VIRTUAL
10:30 - 11:05 | SALA D'EL - LIPTIQUES

FUNCIONAL OUTRACE
10:30 - 11:00 | SALA DE MUSCULACIÓ

€ **HIPOPRESSIUS**
10:30 - 11:00 | TATAMI

R **IOGA**
10:45 - 12:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

AQUASÈNIOR
10:15 - 11:00 | PISCINA 50 METRES

R **INDOOR WALKING**
10:30 - 11:00 | SALA D'EL - LIPTIQUES

GYM POSTURAL
10:30 - 11:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

ESTIRAMENTS PREPART
10:30 - 11:15 | TATAMI

R **INDOOR WALKING**
10:00 - 10:30 | SALA D'EL - LIPTIQUES

BODYPUMP
10:15 - 11:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

€ **HIPOPRESSIUS**
10:30 - 11:00 | TATAMI

R **IOGA**
10:45 - 12:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

INDOOR WALKING VIRTUAL
10:00 - 10:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

R **PILATES**
10:00 - 11:00 | BON AIRE

R **AQUASÈNIOR**
10:15 - 11:00 | PISCINA 50 METRES

GYM POSTURAL
10:30 - 11:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

TONIFICACIÓ PREPART
10:30 - 11:15 | TATAMI

INDOOR WALKING VIRTUAL
10:30 - 11:05 | SALA D'EL - LIPTIQUES

STRETCHING
10:30 - 11:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **AQUASALUS**
10:30 - 11:15 | PISCINA LÚDICA

BODYPUMP
10:15 - 11:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **AQUAGYM**
10:30 - 11:15 | PISCINA 50 METRES

11:00

CICLISME VIRTUAL
11:00 - 11:45 | CICLISME INDOOR

€ **HIPOPRESSIUS POSTPART**
11:15 - 11:45 | TATAMI

FIT SÈNIOR
11:30 - 12:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

CICLISME VIRTUAL
11:15 - 12:00 | CICLISME INDOOR

TONIFICACIÓ POSTPART
11:30 - 12:15 | TATAMI

CICLISME VIRTUAL
11:00 - 11:45 | CICLISME INDOOR

FIT SÈNIOR
11:30 - 12:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

CICLISME VIRTUAL
11:15 - 12:00 | CICLISME INDOOR

ESTIRAMENTS POSTPART
11:30 - 12:15 | TATAMI

CICLISME VIRTUAL
11:00 - 11:45 | CICLISME INDOOR

FIT SÈNIOR
11:30 - 12:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

INTERVAL TRAINING
11:30 - 12:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

TBC
11:30 - 12:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

12:00

R **AQUASALUS**
12:00 - 12:45 | PISCINA LÚDICA

R **AQUASALUS**
12:00 - 12:45 | PISCINA LÚDICA

INDOOR WALKING VIRTUAL
12:00 - 12:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

CICLISME VIRTUAL
12:30 - 13:15 | CICLISME INDOOR

R **AQUASALUS**
12:00 - 12:45 | PISCINA LÚDICA

INDOOR WALKING VIRTUAL
12:00 - 12:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

CICLISME VIRTUAL
12:00 - 12:45 | CICLISME INDOOR

R **AQUASALUS**
12:00 - 12:45 | PISCINA LÚDICA

INDOOR WALKING VIRTUAL
12:00 - 12:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

R **AQUASALUS**
12:00 - 12:45 | PISCINA LÚDICA

INDOOR WALKING VIRTUAL
12:00 - 12:35 | SALA D'EL - LIPTIQUES

R **CICLISME INDOOR**
12:30 - 13:15 | CICLISME INDOOR

R **CICLISME INDOOR**
12:30 - 13:15 | CICLISME INDOOR

13:00

CICLISME VIRTUAL
13:30 - 14:15 | CICLISME INDOOR

CICLISME VIRTUAL
13:30 - 14:15 | CICLISME INDOOR

R **CICLISME INDOOR**
13:30 - 14:15 | CICLISME INDOOR

CICLISME VIRTUAL
13:30 - 14:15 | CICLISME INDOOR

BODYPUMP
13:30 - 14:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

CICLISME VIRTUAL
13:30 - 14:15 | CICLISME INDOOR

INDOOR WALKING VIRTUAL
13:30 - 14:05 | SALA D'EL - LIPTIQUES

14:00

R **CICLISME INDOOR**
14:30 - 15:15 | CICLISME INDOOR

R **CICLISME INDOOR**
14:30 - 15:15 | CICLISME INDOOR

ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

- BODYCOMBAT:** Programa d'entrenament inspirat en arts marçials i creat a partir d'una gran varietat de disciplines com ara el karate, el tae kwon do, el tai txí i el muai tai.
- INDOOR WALKING:** Activitat cardiovascular sense impacte i amb suport musical que es realitza en una el·líptica.
- AEROSTYLE:** Activitat aeròbica que treballa la coordinació mitjançant coreografies amb diferents estils de música.
- ZUMBA:** Activitat coreografiada molt divertida basada en ritmes llatinoamericans.
- FUNKY-HIP HOP (€):** Activitat coreografiada amb estils de música de ball com el soul, el funk, el rhythm and blues i, a vegades, també el jazz.
- KID JAM (€):** Per a públic de 5 a 10 anys. Iniciació a la dansa i a l'activitat coreografiada de base mitjançant diferents estils de música, jocs de coordinació i tasques de desenvolupament motriu.
- BALLS DE SALÓ (€):** Aprenentatge dels balls següents: txa-txa-txa, tango, pas doble, foxtrot, vals,... i també balls tropicals com salsa, merengue, kizomba, bachata, samba, rumba, bolero i també el lindy hop.
- CICLISME INDOOR:** Sessió d'entrenament cardiovascular que es realitza en bicicleta estàtica al ritme de la música més actual amb una simulació de terrenys reals.

ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ

- BODYPUMP:** Programa d'entrenament amb barra i discos que, a través de les combinacions de diferents tècniques de musculació i exercicis fisioterapèutics, enforteix, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.
- CXWORKS:** Entrenament del core, entrenament funcional i entrenament analític de la força. Amb una durada de 30', posa a punt el tronc i el múscul que connecten tren superior amb tren inferior (endurir zona abdominal i glutis a més de la força funcional). Ajuda a prevenir lesions.
- INTERVAL TRAINING:** Programa de treball físic funcional i treball intervàlic cardiovascular, acompanyat de diversos materials.
- TBC:** Programa d'exercici físic dirigit a la millora de la resistència cardiovascular, muscular i flexibilitat mitjançant exercicis aeròbics coreografiats.
- GAC:** Treball de tonificació dels grups musculars glutis, abdominals i cames.
- TONIFICACIÓ:** Sessions combinades que alternen fases de treball aeròbic amb exercicis de tonificació muscular amb materials diversos.
- POSTPART (mare-nadó):** Treball de tonificació amb exercicis d'intensitat moderada i dirigits a la musculatura global.
- PREPART:** Activitat d'intensitat moderada de treball de tonificació global i més específic i preparatori per al part.
- FUNCIONAL:** És un mètode que busca l'equilibri estructural i un rendiment millorat a través del moviment funcional del cos en tots els seus eixos. Per això es considera un entrenament complet perquè se centra en cadenes de moviments completes i no en exercicis per músculs aïllats.
- DINAMITZACIONS ABDOMINALS:** Treball específic d'abdominals durant 15'.

R Activitats que necessiten reserva prèvia. Existeix l'opció de reservar l'activitat de forma fixa per 4 €/mes. Adreça't al Punt d'Atenció al Soci.

€ Activitats addicionals no incloses a la quota de soci.

ACTIVITATS DIRIGIDES



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

15:00

BODYPUMP
15:15 - 16:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CIRCUIT AQUÀTIC**
15:30 - 16:00 | PISCINA LÚDICA

R **CICLISME INDOOR**
15:30 - 16:15 | CICLISME INDOOR

R **GYM POSTURAL**
15:30 - 16:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

€ **HIOPRESSIUS**
15:15 - 15:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

ZUMBA
15:15 - 16:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

TONIFICACIÓ
15:15 - 16:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CIRCUIT AQUÀTIC**
15:30 - 16:00 | PISCINA LÚDICA

R **CICLISME INDOOR**
15:30 - 16:15 | CICLISME INDOOR

R **GYM POSTURAL**
15:30 - 16:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

CX
15:15 - 15:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **FITBALL PILATES**
15:15 - 16:15 | TATAMI

€ **HIOPRESSIUS**
15:30 - 16:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

El Club Natació Terrassa es reserva el dret de modificar la programació (activitats, horaris,..) en funció de les seves disponibilitats

16:00

R **STRETCHING**
16:00 - 16:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

CX
16:15 - 16:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **STRETCHING**
16:00 - 16:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

CX
16:15 - 16:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

GAC
16:15 - 17:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **STRETCHING**
16:00 - 16:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

TONIFICACIÓ
16:00 - 16:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **STRETCHING**
16:30 - 17:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

17:00

GAC
17:00 - 17:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **INDOOR WALKING**
17:00 - 17:45 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

€ **HIOPRESSIUS**
17:15 - 17:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

BODYPUMP
17:00 - 18:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **PILATES**
17:00 - 18:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **HATA IOGA** **BON AIRE**
17:00 - 18:15 | BON AIRE

FUNCIONAL OUTRACE
17:30 - 18:00 | SALA DE MUSCULACIÓ

R **CICLISME INDOOR**
17:30 - 18:15 | CICLISME INDOOR

R **INDOOR WALKING**
17:00 - 17:45 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

€ **HIOPRESSIUS**
17:15 - 17:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

BODYCOMBAT EXPRÉS
17:15 - 18:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

GAC
17:00 - 17:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

€ **HIOPRESSIUS**
17:15 - 17:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **PILATES** **BON AIRE**
17:00 - 18:00 | BON AIRE

R **CICLISME INDOOR**
17:30 - 18:15 | CICLISME INDOOR

INDOOR WALKING VIRTUAL
17:30 - 18:05 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

18:00

ZUMBA
18:00 - 18:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

€ **KID JAM 1 INFANTIL**
18:00 - 19:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

FUNCIONAL OUTRACE
18:30 - 19:00 | SALA DE MUSCULACIÓ

R **CICLISME INDOOR**
18:30 - 19:15 | CICLISME INDOOR

R **INDOOR WALKING**
18:00 - 18:45 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

CX
18:15 - 18:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **IOGA**
18:15 - 19:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **CICLISME INDOOR**
18:30 - 19:15 | CICLISME INDOOR

R **GYM POSTURAL**
18:00 - 18:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **IOGA** **BON AIRE**
18:00 - 19:15 | BON AIRE

BODYPUMP
18:15 - 19:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

FUNCIONAL OUTRACE
18:30 - 19:00 | SALA DE MUSCULACIÓ

R **CICLISME INDOOR**
18:30 - 19:15 | CICLISME INDOOR

FUNCIONAL OUTRACE
18:00 - 18:30 | SALA DE MUSCULACIÓ

AEROSTYLE
18:00 - 18:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

INDOOR WALKING VIRTUAL
18:00 - 18:35 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

R **IOGA**
18:15 - 19:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **CICLISME INDOOR**
18:30 - 19:15 | CICLISME INDOOR

R **HATA IOGA** **BON AIRE**
18:30 - 19:45 | BON AIRE

R **GYM POSTURAL**
18:00 - 18:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

BODYCOMBAT
18:00 - 19:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CICLISME INDOOR**
18:30 - 19:15 | CICLISME INDOOR

CICLISME VIRTUAL
18:30 - 19:15 | CICLISME INDOOR

19:00

R **INDOOR WALKING**
19:00 - 19:45 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

BODYPUMP
19:00 - 20:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

€ **KID JAM 2**
19:00 - 20:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

FUNCIONAL OUTRACE
19:30 - 20:00 | SALA DE MUSCULACIÓ

R **CICLISME INDOOR**
19:30 - 20:15 | CICLISME INDOOR

FUNCIONAL OUTRACE
19:00 - 19:30 | SALA DE MUSCULACIÓ

AEROSTYLE
19:00 - 19:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **TBC** **BON AIRE**
19:00 - 19:45 | BON AIRE

R **CICLISME INDOOR**
19:00 - 19:45 | CICLISME INDOOR

R **IOGA**
19:45 - 21:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

INDOOR WALKING VIRTUAL
19:00 - 19:35 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

€ **KID JAM 2**
19:00 - 20:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

CX
19:30 - 20:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CICLISME INDOOR**
19:30 - 20:15 | CICLISME INDOOR

BODYCOMBAT
19:00 - 20:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **INDOOR WALKING**
19:30 - 20:15 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

R **CICLISME INDOOR**
19:30 - 20:15 | CICLISME INDOOR

TAI-TXÍ
09:40 - 20:55 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

€ **HIP-HOP**
19:00 - 20:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

TONIFICACIÓ
19:15 - 20:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

FUNCIONAL OUTRACE
19:30 - 20:00 | SALA DE MUSCULACIÓ

CICLISME VIRTUAL
19:30 - 20:15 | CICLISME INDOOR

INDOOR WALKING VIRTUAL
19:30 - 20:05 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

CICLISME VIRTUAL
19:30 - 20:15 | CICLISME INDOOR

20:00

R **PILATES**
20:00 - 21:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **AQUAGYM**
20:15 - 21:00 | PISCINA 50 METRES

BODYCOMBAT
20:15 - 21:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CICLISME INDOOR**
20:30 - 21:15 | CICLISME INDOOR

R **IOGA INTEGRAL** **BON AIRE**
20:30 - 21:45 | BON AIRE

INTERVAL TRAINING
20:00 - 20:45 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **INDOOR WALKING**
20:00 - 20:45 | SALA D'EL-LÍPTIQUES

R **AQUASALUS**
20:15 - 21:00 | PISCINA LÚDICA

R **ZUMBA** **BON AIRE**
20:00 - 20:45 | BON AIRE

R **CICLISME INDOOR**
20:30 - 21:15 | CICLISME INDOOR

FUNCIONAL OUTRACE
20:00 - 20:30 | SALA DE MUSCULACIÓ

R **PILATES**
20:00 - 21:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

R **AQUASALUS**
20:15 - 21:00 | PISCINA LÚDICA

ZUMBA
20:15 - 21:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CICLISME INDOOR**
20:30 - 21:15 | CICLISME INDOOR

BODYPUMP
20:15 - 21:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **AQUASALUS**
20:15 - 21:00 | PISCINA LÚDICA

R **CICLISME INDOOR**
20:30 - 21:15 | CICLISME INDOOR

R **IOGA INTEGRAL** **BON AIRE**
20:0 - 21:15 | BON AIRE

R **AQUAGYM**
20:15 - 21:00 | PISCINA 50 METRES

€ **BALLS DE SALÓ**
20:30 - 21:30 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

21:00

CX
21:30 - 22:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

R **CICLISME INDOOR**
21:30 - 22:15 | CICLISME INDOOR

BODYCOMBAT
21:00 - 22:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

€ **PILATES PLUS**
21:00 - 22:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2

BODYPUMP EXPRÉS
21:15 - 22:00 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

GINNÀSTIQUES DOLCES

- STRETCHING:** Sessions d'estiraments graduals i segurs per millorar la flexibilitat.
- GYM POSTURAL:** Gimnàstica dirigida a potenciar la correcció postural, el sòl pelvià i el reforçament muscular.
- IOGA:** Prendre consciència progressivament de cada part del nostre cos, potenciant l'elasticitat, tonificació i capacitat pulmonar.
- IOGA INTEGRAL:** Ens ajuda a sentir que som un amb el nostre cos, ment i esperit.
- HATA IOGA:** El ioga vigorós treballa per enfortir el cos.
- PILATES:** Exercicis suaus però intensos a la vegada, de la zona central del cos (lumbars i abdominals) de manera que es dota d'unitat al sistema muscular i esquelètic.
- FITBALL PILATES:** Pilates nivell intermedi en el qual la fitball esdevé un dels elements fonamentals.
- FIT SÈNIOR:** Activitat orientada al públic més sènior. Treball muscular i cardiovascular així com l'equilibri, la reeducació postural i funcional i la flexibilitat.
- TAI-TXÍ (€):** Tècnica que treballa per millorar i enfortir la nostra estructura energètica, allibera als nostres òrgans d'energia negativa.
- PILATES PLUS (€):** Treball d'educació corporal molt completa, en el qual es treballa els cos en un tot, des de la musculatura superior a la inferior, i en la qual intervenen per igual i en harmonia cos i ment utilitzant diferents materials.
- ABDOMINALS HIOPRESSIUS (€):** Mètode postural i respiratori que augmenta el rendiment esportiu, millora la postura, redueix el perímetre de la cintura, rehabilita la faixa abdominal després de l'embaràs, disminueix els problemes d'esquena i d'incontinència urinària i revitalitza les funcions sexuals.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

- AQUAGYM:** Activitat aquàtica de mitjana intensitat realitzada en piscina profunda. Treball cardiovascular, flexibilitat, força i equilibri.
- AQUASALUS:** Activitat aquàtica en piscina poc profunda amb l'objectiu de tonificar la musculatura i evitar el mal d'esquena i el dolor de les articulacions.
- AQUASÈNIOR:** Activitat aquàtica de baixa intensitat realitzada en piscina profunda. Treball cardiovascular, flexibilitat, força i equilibri.
- CIRCUITS AQUÀTICS:** Activitat aquàtica en piscina poc profunda amb realització d'exercicis tonificació muscular i estiraments en forma de circuits.

- R** Activitats que necessiten reserva prèvia. Existeix l'opció de reservar l'activitat de forma fixa per 4 €/mes. Adreça't al Punt d'Atenció al Soci.
- €** Activitats addicionals no incloses a la quota de soci.

Més informació a
www.clubnatacioterrassa.cat
 (catàleg i apartat Activitats Dirigides)

ACTIVITATS DIRIGIDES