



## 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

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

07:00

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

**FUNCIONAL OUTRACE**  
07:00 - 07:30 | SALA DE MUSCULACIÓ

**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

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 - 11:05 | 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

**R** **CICLISME INDOOR**  
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

**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

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

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

**STRETCHING**  
16:30 - 17:15 | SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1

17:00

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

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

**€** **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·LIPTIQUES

**€** **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

**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·LIPTIQUES

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·LIPTIQUES

**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

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

**INDOOR WALKING VIRTUAL**  
18:00 - 18:35 | SALA D'EL·LIPTIQUES

**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·LIPTIQUES

**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

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

**R** **TBC** **BON AIRE**  
19:15 - 20:00 | BON AIRE

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

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

**INDOOR WALKING VIRTUAL**  
19:00 - 19:35 | SALA D'EL·LIPTIQUES

**€** **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·LIPTIQUES

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

**€** **TAI-TXÍ**  
19:40 - 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

**INDOOR WALKING VIRTUAL**  
19:30 - 20:05 | SALA D'EL·LIPTIQUES

**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·LIPTIQUES

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

**R** **ZUMBA** **BON AIRE**  
20:15 - 21:00 | 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**  
20:00 - 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 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](http://www.clubnatacioterrassa.cat) (catàleg i apartat Activitats Dirigides)

# ACTIVITATS DIRIGIDES