



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

06:00	FUNCIONAL OUTRACE 06:15 - 06:45 SALA DE MUSCULACIÓ	R CICLISME INDOOR 06:15 - 07:00 CICLISME INDOOR R CIRCUIT AQUÀTIC 06:30 - 07:00 PISCINA LÚDICA	R PILATES 06:15 - 07:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	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	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 08:00 - 09:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	FUNCIONAL OUTRACE 08:00 - 08:30 SALA DE MUSCULACIÓ INDOOR WALKING VIRTUAL 08:00 - 08:35 SALA D'EL·LIPTIQUES R AQUASALUS 08:00 - 08:45 PISCINA LÚDICA ZUMBA 08:00 - 08:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	INTERVAL TRAINING 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 R PILATES 08:00 - 08:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	FUNCIONAL OUTRACE 08:00 - 08:30 SALA DE MUSCULACIÓ R AQUASALUS 08:00 - 08:45 PISCINA LÚDICA ESTIRAMENTS 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 - 10:00 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 TBC 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 € TXI-KUNG TAI-TXI 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	BODYPUMP 10:15 - 11:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 FUNCIONAL OUTRACE 10:30 - 11:00 SALA DE MUSCULACIÓ € HIPOPRESSIUS 10:30 - 11:00 TATAMI INDOOR WALKING VIRTUAL 10:30 - 11:05 SALA D'EL·LIPTIQUES R IOGA 10:45 - 12:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	R AQUASÈNIOR 10:15 - 11:00 PISCINA 50 METRES TONIFICACIÓ PREPART 10:15 - 11:00 TATAMI INDOOR WALKING VIRTUAL 10:30 - 11:05 SALA D'EL·LIPTIQUES GYM POSTURAL 10:30 - 11:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	TBC 10:15 - 11:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 R INDOOR WALKING 10:30 - 11:00 SALA D'EL·LIPTIQUES € 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 AQUASÈNIOR 10:15 - 11:00 PISCINA 50 METRES ESTIRAMENTS PREPART 10:15 - 11:00 TATAMI GYM POSTURAL 10:30 - 11:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 R PILATES 10:30 - 11:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	INDOOR WALKING VIRTUAL 10:30 - 11:05 SALA D'EL·LIPTIQUES ESTIRAMENTS 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 25 METRES
11:00	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 TONIFICACIÓ POSTPART 11:15 - 12:00 TATAMI	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 ESTIRAMENTS POSTPART 11:15 - 12:00 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	INDOOR WALKING VIRTUAL 12:00 - 12:35 SALA D'EL·LIPTIQUES R AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA CICLISME VIRTUAL 12:30 - 13:15 CICLISME INDOOR	R AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA CICLISME VIRTUAL 12:00 - 12:45 CICLISME INDOOR	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 AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA	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 INDOOR WALKING 13:30 - 14:00 SALA D'EL·LIPTIQUES		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	FUNCIONAL OUTRACE 14:30 - 15:00 SALA DE FITNESS	R CICLISME INDOOR 14:30 - 15:15 CICLISME INDOOR		R CICLISME INDOOR 14:30 - 15:15 CICLISME INDOOR			

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

ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

- 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.
- INDOOR WALKING:** Activitat cardiovascular sense impacte i amb suport musical que es realitza en una el·líptica.
- ZUMBA:** Activitat coreografiada molt divertida basada en ritmes llatinoamericans.
- 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.
- 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.
- 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.
- TANGO ARGENTÍ:** Unifica influències de diverses músiques europees, criolles i africanes. El ball del tango argentí destaca per ser un ball d'improvissació. La tècnica de marçació permet a ambdós ballarins improvisar moviments complexos amb un alt grau de connexió en el moviment corporal. Es combinen els 3 estils principals d'aquesta disciplina: l'estil milonguero, el saló i el tango nou.
- 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 txi i el muai tai.

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 els músculs 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.
- 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	€ HIPOPRESSIUS 15:15 - 15:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 ZUMBA 15:15 - 16:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	TBC 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 FIT SÈNIOR 15:30 - 16:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	CX 15:15 - 15:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 ESTIRAMENTS 15:30 - 16:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	R FITBALL PILATES 15:15 - 16:15 TATAMI BODYCOMBAT 15:15 - 16:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 € HIPOPRESSIUS 15:30 - 16:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2		
16:00	CX 16:30 - 17:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	ESTIRAMENTS 16:00 - 16:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 TBC EXPRÉS 16:15 - 16:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	GAC 16:15 - 17:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	BODYPUMP 16:00 - 17:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 € HIPOPRESSIUS BON AIRE 16:15 - 16:45 BON AIRE	ESTIRAMENTS 16:30 - 17:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2		
17:00	GAC EXPRÉS 17:15 - 17:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 € HIPOPRESSIUS 17:15 - 17:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 R INDOOR WALKING 17:30 - 18:15 SALA D'EL·LIPTIQUES	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 17:15 - 18:30 BON AIRE FUNCIONAL OUTRACE 17:30 - 18:00 SALA DE MUSCULACIÓ R CICLISME INDOOR 17:30 - 18:15 CICLISME INDOOR	€ HIPOPRESSIUS 17:15 - 17:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 BODYCOMBAT EXPRÉS 17:15 - 18:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 R INDOOR WALKING 17:30 - 18:15 SALA D'EL·LIPTIQUES	ZUMBA 17:15 - 18:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 R PILATES BON AIRE 17:15 - 18:15 BON AIRE R CICLISME INDOOR 17:30 - 18:15 CICLISME INDOOR FUNCIONAL OUTRACE 17:30 - 18:00 SALA DE MUSCULACIÓ	FUNCIONAL OUTRACE 17:00 - 17:30 SALA DE MUSCULACIÓ INDOOR WALKING 17:00 - 17:45 SALA D'EL·LIPTIQUES	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 INFANTIL 18:00 - 19:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS 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 ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS R CICLISME INDOOR 18:30 - 19:15 CICLISME INDOOR R PILATES BON AIRE 18:45 - 19:45 BON AIRE	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 ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS FUNCIONAL OUTRACE 18:30 - 19:00 SALA DE MUSCULACIÓ R CICLISME INDOOR 18:30 - 19:15 CICLISME INDOOR	INDOOR WALKING 18:00 - 18:45 SALA D'EL·LIPTIQUES GAC EXPRÉS 18:15 - 18:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 R IOGA 18:15 - 19:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS 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 TBC 18:00 - 18:45 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 € HIPOPRESSIUS 19:15 - 19:45 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 TBC 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 19:00 - 19:45 SALA D'EL·LIPTIQUES € HIP-HOP 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 CICLISME INDOOR 19:30 - 20:15 CICLISME INDOOR € TAI-TXÍ 19:40 - 20:55 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	FUNCIONAL OUTRACE 19:00 - 19:30 SALA DE MUSCULACIÓ ZUMBA 19:00 - 19:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 R CICLISME INDOOR 19:30 - 20:15 CICLISME INDOOR	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 21:15 - 22:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 R CICLISME INDOOR 21:30 - 22:15 CICLISME INDOOR	FUNCIONAL OUTRACE 21:00 - 21:30 SALA DE MUSCULACIÓ € TANGO ARGENTÍ 21:30 - 22:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1			

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

GIMNÀSTIQUES DOLCES

- FIT SÈNIOR:** Activitat orientada al públic més sènior. Treball muscular i cardiovascular així com l'equilibri, la reeducació postural i funcional i la flexibilitat.
- ESTIRAMENTS:** 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.
- TAI-TXÍ (€):** Tècnica que treballa per millorar i enfortir la nostra estructura energètica, allibera als nostres òrgans d'energia negativa.
- 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.
- 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.
- HIPOPRESSIUS (€):** 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.

GIMNÀSTIQUES DOLCES

- 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