



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

## DISSABTE

## DIUMENGE

06:00	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 06:15 - 06:45   SALA DE MUSCULACIÓ	<b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 06:15 - 07:00   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>CIRCUIT AQUÀTIC</b> 06:30 - 07:00   PISCINA LÚDICA	<b>R</b> <b>PILATES</b> 06:15 - 07:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 06:15 - 07:00   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>CIRCUIT AQUÀTIC</b> 06:30 - 07:00   PISCINA LÚDICA			
07:00	<b>BODYPUMP EXPRÉS</b> 07:00 - 07:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 07:00 - 07:30   SALA DE MUSCULACIÓ <b>ZUMBA</b> 07:00 - 07:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>FIT SÈNIOR</b> 07:15 - 07:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 07:00 - 07:45   CICLISME INDOOR	<b>CX</b> 07:00 - 07:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>FIT SÈNIOR</b> 07:15 - 07:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 07:00 - 07:30   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>PILATES</b> 07:00 - 07:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>CICLISME VIRTUAL</b> 07:00 - 07:45   CICLISME INDOOR		
08:00	<b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 08:00 - 08:30   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 08:00 - 08:45   PISCINA LÚDICA	<b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 08:00 - 08:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 08:00 - 08:45   PISCINA LÚDICA <b>BODYPUMP</b> 08:00 - 09:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 08:00 - 08:30   SALA DE MUSCULACIÓ <b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 08:00 - 08:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 08:00 - 08:45   PISCINA LÚDICA <b>ZUMBA</b> 08:00 - 08:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>INTERVAL TRAINING</b> 08:00 - 08:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 08:00 - 08:45   PISCINA LÚDICA <b>CICLISME VIRTUAL</b> 08:00 - 08:45   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>PILATES</b> 08:00 - 08:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 08:00 - 08:30   SALA DE MUSCULACIÓ <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 08:00 - 08:45   PISCINA LÚDICA <b>ESTIRAMENTS</b> 08:00 - 08:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1		
09:00	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 09:00 - 09:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>ZUMBA</b> 09:15 - 10:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>AQUAGYM</b> 09:15 - 10:00   PISCINA 50 METRES <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 09:15 - 10:00   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>PILATES NIVELL BÀSIC</b> 09:15 - 10:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 09:00 - 09:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>TBC</b> 09:15 - 10:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>AQUAGYM</b> 09:15 - 10:00   PISCINA 50 METRES <b>R</b> <b>PILATES NIVELL AVANÇAT</b> 09:15 - 10:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 09:30 - 10:15   CICLISME INDOOR	<b>R</b> <b>AQUAGYM</b> 09:15 - 10:00   PISCINA 50 METRES <b>R</b> <b>FITBALL PILATES</b> 09:15 - 10:15   TATAMI <b>R</b> <b>IOGA</b> 09:15 - 10:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>CX</b> 09:30 - 10:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 09:30 - 10:15   CICLISME INDOOR	<b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 09:00 - 09:30   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>HATA IOGA</b> 09:00 - 10:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>AQUAGYM</b> 09:15 - 10:00   PISCINA 50 METRES <b>BODYCOMBAT</b> 09:15 - 10:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>CICLISME VIRTUAL</b> 09:30 - 10:15   CICLISME INDOOR	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 09:00 - 09:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 09:15 - 10:00   CICLISME INDOOR <b>BODYPUMP</b> 09:15 - 10:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>€</b> <b>TXI-KUNG TAI-TXI</b> 09:15 - 10:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 09:00 - 09:35   SALA D'EL·LIPTIQUES	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 09:00 - 09:45   CICLISME INDOOR
10:00	<b>BODYPUMP</b> 10:15 - 11:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 10:30 - 11:00   SALA DE MUSCULACIÓ <b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 10:30 - 11:00   TATAMI <b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 10:30 - 11:05   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>IOGA</b> 10:45 - 12:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>R</b> <b>AQUASÈNIOR</b> 10:15 - 11:00   PISCINA 50 METRES <b>TONIFICACIÓ PREPART</b> 10:15 - 11:00   TATAMI <b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 10:30 - 11:05   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>GYM POSTURAL</b> 10:30 - 11:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>TBC</b> 10:15 - 11:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 10:30 - 11:00   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 10:30 - 11:00   TATAMI <b>R</b> <b>IOGA</b> 10:45 - 12:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 10:00 - 10:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>AQUASÈNIOR</b> 10:15 - 11:00   PISCINA 50 METRES <b>ESTIRAMENTS PREPART</b> 10:15 - 11:00   TATAMI <b>GYM POSTURAL</b> 10:30 - 11:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>PILATES</b> 10:30 - 11:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 10:30 - 11:05   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>ESTIRAMENTS</b> 10:30 - 11:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 10:30 - 11:15   PISCINA LÚDICA	<b>BODYPUMP</b> 10:15 - 11:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>R</b> <b>AQUAGYM</b> 10:30 - 11:15   PISCINA 25 METRES
11:00	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 11:00 - 11:45   CICLISME INDOOR <b>FIT SÈNIOR</b> 11:30 - 12:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 11:15 - 12:00   CICLISME INDOOR <b>TONIFICACIÓ POSTPART</b> 11:15 - 12:00   TATAMI	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 11:00 - 11:45   CICLISME INDOOR <b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS POSTPART</b> 11:15 - 11:45   TATAMI <b>FIT SÈNIOR</b> 11:30 - 12:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 11:15 - 12:00   CICLISME INDOOR <b>ESTIRAMENTS POSTPART</b> 11:15 - 12:00   TATAMI	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 11:15 - 12:00   CICLISME INDOOR <b>FIT SÈNIOR</b> 11:30 - 12:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>INTERVAL TRAINING</b> 11:30 - 12:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>TBC</b> 11:30 - 12:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1
12:00	<b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 12:00 - 12:45   PISCINA LÚDICA	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 12:00 - 12:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 12:00 - 12:45   PISCINA LÚDICA <b>CICLISME VIRTUAL</b> 12:30 - 13:15   CICLISME INDOOR	<b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 12:00 - 12:45   PISCINA LÚDICA <b>CICLISME VIRTUAL</b> 12:00 - 12:45   CICLISME INDOOR	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 12:00 - 12:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 12:00 - 12:45   PISCINA LÚDICA	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 12:00 - 12:35   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 12:00 - 12:45   PISCINA LÚDICA	<b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 12:30 - 13:15   CICLISME INDOOR	<b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 12:30 - 13:15   CICLISME INDOOR
13:00	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 13:30 - 14:15   CICLISME INDOOR		<b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 13:30 - 14:00   SALA D'EL·LIPTIQUES		<b>CICLISME VIRTUAL</b> 13:30 - 14:15   CICLISME INDOOR <b>BODYPUMP</b> 13:30 - 14:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 13:30 - 14:15   CICLISME INDOOR	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 13:30 - 14:05   SALA D'EL·LIPTIQUES
14:00		<b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 14:30 - 15:15   CICLISME INDOOR		<b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 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 el 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	<b>BODYPUMP</b> 15:15 - 16:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CIRCUIT AQUÀTIC</b> 15:30 - 16:00   PISCINA LÚDICA <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 15:30 - 16:15   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>GYM POSTURAL</b> 15:30 - 16:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 15:15 - 15:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>ZUMBA</b> 15:15 - 16:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>TBC</b> 15:15 - 16:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CIRCUIT AQUÀTIC</b> 15:30 - 16:00   PISCINA LÚDICA <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 15:30 - 16:15   CICLISME INDOOR <b>FIT SÈNIOR</b> 15:30 - 16:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>CX</b> 15:15 - 15:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>ESTIRAMENTS</b> 15:30 - 16:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>R</b> <b>FITBALL PILATES</b> 15:15 - 16:15   TATAMI <b>BODYCOMBAT</b> 15:15 - 16:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 15:30 - 16:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2		
16:00	<b>CX</b> 16:30 - 17:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>ESTIRAMENTS</b> 16:00 - 16:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>TBC EXPRÉS</b> 16:15 - 16:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>GAC</b> 16:15 - 17:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	<b>BODYPUMP</b> 16:00 - 17:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> <b>BON AIRE</b> 16:15 - 16:45   BON AIRE	<b>ESTIRAMENTS</b> 16:30 - 17:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2		
17:00	<b>GAC EXPRÉS</b> 17:15 - 17:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 17:15 - 17:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 17:30 - 18:15   SALA D'EL·LIPTIQUES	<b>BODYPUMP</b> 17:00 - 18:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>PILATES</b> 17:00 - 18:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>HATA IOGA</b> <b>BON AIRE</b> 17:15 - 18:30   BON AIRE <b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 17:30 - 18:00   SALA DE MUSCULACIÓ <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 17:30 - 18:15   CICLISME INDOOR	<b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 17:15 - 17:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>BODYCOMBAT EXPRÉS</b> 17:15 - 18:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 17:30 - 18:15   SALA D'EL·LIPTIQUES	<b>ZUMBA</b> 17:15 - 18:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>PILATES</b> <b>BON AIRE</b> 17:15 - 18:15   BON AIRE <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 17:30 - 18:15   CICLISME INDOOR <b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 17:30 - 18:00   SALA DE MUSCULACIÓ	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 17:00 - 17:30   SALA DE MUSCULACIÓ <b>INDOOR WALKING</b> 17:00 - 17:45   SALA D'EL·LIPTIQUES	<b>INDOOR WALKING VIRTUAL</b> 17:30 - 18:05   SALA D'EL·LIPTIQUES	
18:00	<b>ZUMBA</b> 18:00 - 18:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>€</b> <b>KID JAM INFANTIL</b> 18:00 - 19:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>ABDOMINALS</b> 18:30 - 18:45   SALA DE FITNESS <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 18:30 - 19:15   CICLISME INDOOR	<b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 18:00 - 18:45   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>CX</b> 18:15 - 18:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>IOGA</b> 18:15 - 19:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>ABDOMINALS</b> 18:30 - 18:45   SALA DE FITNESS <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 18:30 - 19:15   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>PILATES</b> <b>BON AIRE</b> 18:45 - 19:45   BON AIRE	<b>R</b> <b>GYM POSTURAL</b> 18:00 - 18:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>IOGA</b> <b>BON AIRE</b> 18:00 - 19:15   BON AIRE <b>BODYPUMP</b> 18:15 - 19:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>ABDOMINALS</b> 18:30 - 18:45   SALA DE FITNESS <b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 18:30 - 19:00   SALA DE MUSCULACIÓ <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 18:30 - 19:15   CICLISME INDOOR	<b>INDOOR WALKING</b> 18:00 - 18:45   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>GAC EXPRÉS</b> 18:15 - 18:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>IOGA</b> 18:15 - 19:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>ABDOMINALS</b> 18:30 - 18:45   SALA DE FITNESS <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 18:30 - 19:15   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>HATA IOGA</b> <b>BON AIRE</b> 18:30 - 19:45   BON AIRE	<b>R</b> <b>GYM POSTURAL</b> 18:00 - 18:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>TBC</b> 18:00 - 18:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 18:30 - 19:15   CICLISME INDOOR	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 18:30 - 19:15   CICLISME INDOOR	
19:00	<b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 19:00 - 19:45   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>BODYPUMP</b> 19:00 - 20:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>€</b> <b>HIPOPRESSIUS</b> 19:15 - 19:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 19:30 - 20:00   SALA DE MUSCULACIÓ <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 19:30 - 20:15   CICLISME INDOOR	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 19:00 - 19:30   SALA DE MUSCULACIÓ <b>TBC</b> 19:00 - 19:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>TBC</b> <b>BON AIRE</b> 19:15 - 20:00   BON AIRE <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 19:30 - 20:15   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>IOGA</b> 19:45 - 21:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>INDOOR WALKING</b> 19:00 - 19:45   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>€</b> <b>HIP-HOP</b> 19:00 - 20:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>CX</b> 19:30 - 20:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 19:30 - 20:15   CICLISME INDOOR	<b>BODYCOMBAT</b> 19:00 - 20:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 19:30 - 20:15   CICLISME INDOOR <b>€</b> <b>TAI-TXÍ</b> 19:40 - 20:55   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 19:00 - 19:30   SALA DE MUSCULACIÓ <b>ZUMBA</b> 19:00 - 19:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 19:30 - 20:15   CICLISME INDOOR	<b>CICLISME VIRTUAL</b> 19:30 - 20:15   CICLISME INDOOR	
20:00	<b>R</b> <b>PILATES</b> 20:00 - 21:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>AQUAGYM</b> 20:15 - 21:00   PISCINA 50 METRES <b>BODYCOMBAT</b> 20:15 - 21:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 20:30 - 21:15   CICLISME INDOOR <b>R</b> <b>IOGA INTEGRAL</b> <b>BON AIRE</b> 20:30 - 21:45   BON AIRE	<b>INTERVAL TRAINING</b> 20:00 - 20:45   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>INDOOR WALKING</b> 20:00 - 20:45   SALA D'EL·LIPTIQUES <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 20:15 - 21:00   PISCINA LÚDICA <b>R</b> <b>ZUMBA</b> <b>BON AIRE</b> 20:15 - 21:00   BON AIRE <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 20:30 - 21:15   CICLISME INDOOR	<b>FUNCIONAL OUTRACE</b> 20:00 - 20:30   SALA DE MUSCULACIÓ <b>R</b> <b>PILATES</b> 20:00 - 21:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 20:15 - 21:00   PISCINA LÚDICA <b>ZUMBA</b> 20:15 - 21:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 20:30 - 21:15   CICLISME INDOOR	<b>BODYPUMP</b> 20:15 - 21:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>AQUASALUS</b> 20:15 - 21:00   PISCINA LÚDICA <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 20:30 - 21:15   CICLISME INDOOR	<b>R</b> <b>IOGA INTEGRAL</b> <b>BON AIRE</b> 20:00 - 21:15   BON AIRE <b>R</b> <b>AQUAGYM</b> 20:15 - 21:00   PISCINA 50 METRES <b>€</b> <b>BALLS DE SALÓ</b> 20:30 - 21:30   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1		
21:00	<b>CX</b> 21:30 - 22:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 21:30 - 22:15   CICLISME INDOOR	<b>BODYCOMBAT</b> 21:00 - 22:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>€</b> <b>PILATES PLUS</b> 21:00 - 22:00   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	<b>BODYPUMP</b> 21:15 - 22:15   SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 <b>R</b> <b>CICLISME INDOOR</b> 21:30 - 22:15   CICLISME INDOOR				

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.

# ACTIVITATS DIRIGIDES

Més informació a [www.clubnatacioterrassa.cat](http://www.clubnatacioterrassa.cat) (catàleg i apartat Activitats Dirigides)