



TEMPORADA 2020-2021
A partir d'octubre

ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
06:00	FUNCIONAL 06:15 - 06:45 SALA DE MUSCULACIÓ	CICLISME INDOOR 06:15 - 07:00 CICLISME INDOOR CIRCUIT AQUÀTIC 06:30 - 07:00 PISCINA LÚDICA		CICLISME INDOOR 06:15 - 07:00 CICLISME INDOOR CIRCUIT AQUÀTIC 06:30 - 07:00 PISCINA LÚDICA			
07:00	TBC 07:00 - 07:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 FIT SÈNIOR 07:15 - 07:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 AJORNAT	FUNCIONAL 07:00 - 07:30 SALA DE MUSCULACIÓ ZUMBA 07:00 - 07:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	CICLISME INDOOR 07:00 - 07:45 CICLISME INDOOR	CNT CORE 07:00 - 07:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 FIT SÈNIOR 07:15 - 07:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 AJORNAT	INDOOR WALKING 07:00 - 07:30 SALA D'EL·LIPTIQUES PILATES 07:00 - 07:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1		
08:00	INDOOR WALKING 08:00 - 08:30 SALA D'EL·LIPTIQUES AQUASALUS 08:00 - 08:45 PISCINA LÚDICA	€ HIPOPRESSIUS 08:00 - 08:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 AQUASALUS 08:00 - 08:45 PISCINA LÚDICA INTERVAL TRAINING 08:00 - 08:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	FUNCIONAL 08:00 - 08:30 SALA DE MUSCULACIÓ INDOOR WALKING VIRTUAL 08:00 - 08:35 SALA D'EL·LIPTIQUES AQUASALUS 08:00 - 08:45 PISCINA LÚDICA ZUMBA 08:00 - 08:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	TBC 08:00 - 08:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 AQUASALUS 08:00 - 08:45 PISCINA LÚDICA PILATES 08:00 - 08:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	FUNCIONAL 08:00 - 08:30 SALA DE MUSCULACIÓ 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 AQUAGYM 09:15 - 10:00 PISCINA 50 METRES CICLISME INDOOR 09:15 - 10:00 CICLISME INDOOR 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 AQUAGYM 09:15 - 10:00 PISCINA 50 METRES PILATES NIVELL MIG-AVANCAT 09:15 - 10:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 CICLISME INDOOR 09:30 - 10:15 CICLISME INDOOR	AQUAGYM 09:15 - 10:00 PISCINA 50 METRES FITBALL PILATES 09:15 - 10:15 TATAMI IOGA 09:15 - 10:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 CNT CORE 09:30 - 10:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 CICLISME INDOOR 09:30 - 10:15 CICLISME INDOOR	INDOOR WALKING 09:00 - 09:30 SALA D'EL·LIPTIQUES HATA IOGA 09:00 - 10:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 AQUAGYM 09:15 - 10:00 PISCINA 50 METRES BODYCOMBAT 09:15 - 10:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	INDOOR WALKING VIRTUAL 09:00 - 09:35 SALA D'EL·LIPTIQUES CICLISME INDOOR 09:15 - 10:00 CICLISME INDOOR CNT PUMP 09:15 - 10:00 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 FUNCIONAL 09:30 - 10:00 SALA DE MUSCULACIÓ	
10:00	CNT PUMP 10:15 - 11:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 FUNCIONAL 10:30 - 11:00 SALA DE MUSCULACIÓ € HIPOPRESSIUS 10:30 - 11:00 TATAMI INDOOR WALKING VIRTUAL 10:30 - 11:05 SALA D'EL·LIPTIQUES IOGA 10:45 - 12:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	TONIFICACIÓ PREPART 10:30 - 11:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 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 € HIPOPRESSIUS 10:30 - 11:00 TATAMI IOGA 10:45 - 12:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	INDOOR WALKING VIRTUAL 10:00 - 10:35 SALA D'EL·LIPTIQUES ESTIRAMENTS PREPART 10:30 - 11:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 GYM POSTURAL 10:30 - 11:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	ESTIRAMENTS 10:15 - 11:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 INDOOR WALKING VIRTUAL 10:30 - 11:05 SALA D'EL·LIPTIQUES AQUASALUS 10:30 - 11:15 PISCINA LÚDICA	CNT PUMP 10:15 - 11:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	AQUAGYM 10:30 - 11:15 PISCINA 25 METRES
11:00	FIT SÈNIOR 11:15 - 12:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 AJORNAT	TONIFICACIÓ POSTPART 11:30 - 12:15 TATAMI AJORNAT	INDOOR WALKING VIRTUAL 11:00 - 11:35 SALA D'EL·LIPTIQUES FIT SÈNIOR 11:15 - 12:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 AJORNAT	ESTIRAMENTS POSTPART 11:30 - 12:15 TATAMI AJORNAT	FIT SÈNIOR 11:15 - 12:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 AJORNAT	INDOOR WALKING 11:30 - 12:15 SALA D'EL·LIPTIQUES	TBC 11:30 - 12:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1
12:00	AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA	INDOOR WALKING VIRTUAL 12:00 - 12:35 SALA D'EL·LIPTIQUES AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA	AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA	INDOOR WALKING VIRTUAL 12:00 - 12:35 SALA D'EL·LIPTIQUES AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA	INDOOR WALKING VIRTUAL 12:00 - 12:35 SALA D'EL·LIPTIQUES AQUASALUS 12:00 - 12:45 PISCINA LÚDICA		CICLISME INDOOR 12:30 - 13:15 CICLISME INDOOR
13:00	INDOOR WALKING VIRTUAL 13:30 - 14:05 SALA D'EL·LIPTIQUES		INDOOR WALKING 13:30 - 14:00 SALA D'EL·LIPTIQUES		CNT PUMP 13:30 - 14:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1		INDOOR WALKING VIRTUAL 13:30 - 14:05 SALA D'EL·LIPTIQUES
14:00		CICLISME INDOOR 14:30 - 15:15 CICLISME INDOOR		INDOOR WALKING 14:30 - 15:00 SALA D'EL·LIPTIQUES			

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.
- BALLS DE SALÓ (€):** Aprenentatge dels balls següents: txa-txa, tango, pas doble, foxtrot, vals,... i també balls tropicals com salsa, merengue, kizomba, bachata, samba, rumba, bolero i també el lindy hop.
- BALL EN LÍNIA (€):** Ball que realitzen un grup de persones de manera sincronitzada, seguint una coreografia establerta i de forma independent. No es balla en parella.
- BODYCOMBAT:** Programa d'entrenament inspirat en arts marcial i creat a partir d'una gran varietat de disciplines com ara el karate, el taekwon do, el tai xí i el muai tai.

ACTIVITATS DE TONIFICACIÓ

- CNT PUMP:** Activitat d'entrenament de força i resistència amb barres i discos per millorar el nivell de fitness i el benestar general.
- CNT CORE:** Entrenament de core, entrenament funcional i entrenament analític de la força. Posa a punt el tronc i els músculs que connecten tren superior amb tren inferior. 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.
- ABDOMINALS:** Treball específic d'abdominals durant 15'.

€ Activitats addicionals no incloses a la quota de soci.



TEMPORADA 2020-2021
A partir d'octubre

ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
15:00	CNT PUMP 15:15 - 16:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 CIRCUIT AQUÀTIC 15:30 - 16:00 PISCINA LÚDICA CICLISME INDOOR 15:30 - 16:15 CICLISME INDOOR GYM POSTURAL 15:30 - 16:15 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 CIRCUIT AQUÀTIC 15:30 - 16:00 PISCINA LÚDICA CICLISME INDOOR 15:30 - 16:15 CICLISME INDOOR FIT SÈNIOR 15:30 - 16:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 AJORNAT	CNT CORE 15:15 - 15:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 ESTIRAMENTS 15:30 - 16:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	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	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> El Club Natació Terrassa es reserva el dret de modificar la programació (activitats, horaris,...) en funció de les seves disponibilitats </div>		
16:00	CNT CORE 16:15 - 16:45 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	CNT PUMP 16:00 - 16:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 HIPOPRESSIUS 16:30 - 17:00 BON AIRE	ESTIRAMENTS 16:30 - 17:15 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2			
17:00	GAC 17:00 - 17:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 INDOOR WALKING 17:30 - 18:15 SALA D'EL - LIPTIQUES	CNT PUMP 17:00 - 17:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 CICLISME INDOOR 17:00 - 17:45 CICLISME INDOOR PILATES 17:00 - 18:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 HATA IOGA 17:15 - 18:30 BON AIRE	BODYCOMBAT EXPRÉS 17:15 - 18:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 INDOOR WALKING 17:30 - 18:15 SALA D'EL - LIPTIQUES	ZUMBA 17:00 - 17:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 CICLISME INDOOR 17:00 - 17:45 CICLISME INDOOR PILATES 17:15 - 18:15 BON AIRE	INDOOR WALKING 17:00 - 17:45 SALA D'EL - LIPTIQUES	INDOOR WALKING VIRTUAL 17:30 - 18:05 SALA D'EL - LIPTIQUES		
18:00	HIPOPRESSIUS 18:00 - 18:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 ZUMBA 18:00 - 18:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 CICLISME INDOOR 18:00 - 18:45 CICLISME INDOOR ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS	CNT CORE 18:00 - 18:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 INDOOR WALKING 18:00 - 18:45 SALA D'EL - LIPTIQUES IOGA 18:15 - 19:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS CICLISME INDOOR 18:30 - 19:15 CICLISME INDOOR TBC 18:45 - 19:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 PILATES 18:45 - 19:45 BON AIRE	GYM POSTURAL 18:00 - 18:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 CICLISME INDOOR 18:00 - 18:45 CICLISME INDOOR IOGA 18:00 - 19:15 BON AIRE CNT PUMP 18:15 - 19:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS	INDOOR WALKING 18:00 - 18:45 SALA D'EL - LIPTIQUES GAC 18:00 - 18:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 IOGA 18:15 - 19:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 ABDOMINALS 18:30 - 18:45 SALA DE FITNESS CICLISME INDOOR 18:30 - 19:15 CICLISME INDOOR HATA IOGA 18:30 - 19:45 BON AIRE	GYM POSTURAL 18:00 - 18:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 TBC 18:00 - 18:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 CICLISME INDOOR 18:30 - 19:15 CICLISME INDOOR			
19:00	INDOOR WALKING 19:00 - 19:45 SALA D'EL - LIPTIQUES CNT PUMP 19:00 - 19:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 PILATES 19:00 - 20:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 CICLISME INDOOR 19:30 - 20:15 CICLISME INDOOR	TBC 19:30 - 20:15 BON AIRE IOGA 19:45 - 21:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	INDOOR WALKING 19:00 - 19:45 SALA D'EL - LIPTIQUES CNT CORE 19:15 - 19:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 CICLISME INDOOR 19:30 - 20:15 CICLISME INDOOR	BODYCOMBAT 19:00 - 20:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 TAI-TXÍ 19:40 - 20:55 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2	ZUMBA 19:00 - 19:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 INDOOR WALKING VIRTUAL 19:30 - 20:15 SALA D'EL - LIPTIQUES	INDOOR WALKING VIRTUAL 19:30 - 20:05 SALA D'EL - LIPTIQUES		
20:00	BODYCOMBAT 20:00 - 21:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 IOGA 20:00 - 21:15 BON AIRE AQUAGYM 20:15 - 21:00 PISCINA 50 METRES	CICLISME INDOOR 20:00 - 20:45 CICLISME INDOOR INTERVAL TRAINING 20:00 - 20:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 INDOOR WALKING 20:00 - 20:45 SALA D'EL - LIPTIQUES AQUASALUS 20:15 - 21:00 PISCINA LÚDICA ZUMBA 20:30 - 21:15 BON AIRE	ZUMBA 20:00 - 20:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 PILATES 20:00 - 21:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 2 AQUASALUS 20:15 - 21:00 PISCINA LÚDICA	CICLISME INDOOR 20:00 - 20:45 CICLISME INDOOR CNT PUMP 20:15 - 21:00 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1 AQUASALUS 20:15 - 21:00 PISCINA LÚDICA INDOOR WALKING VIRTUAL 20:30 - 21:00 SALA D'EL - LIPTIQUES	IOGA 20:00 - 21:15 BON AIRE AQUAGYM 20:15 - 21:00 PISCINA 50 METRES BALLS DE SALÓ 20:30 - 21:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1			
21:00	CICLISME INDOOR 21:00 - 21:45 CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR 21:00 - 21:45 CICLISME INDOOR	BALLS EN LÍNIA 21:30 - 22:30 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1	BALLS EN LÍNIA 21:45 - 22:45 SALA D'ACTIVITAT DIRIGIDA 1			

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.
- HATA IOGA:** El ioga vigorós treballa per enfortir el cos.
- TAI-TXÍ (€):** Tècnica que treballa per millorar i enfortir la nostra estructura energètica, allibera als nostres òrgans d'energia negativa.
- 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.
- 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.

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.
- CIRCUITS AQUÀTICS:** Activitat aquàtica en piscina poc profunda amb realització d'exercicis tonificació muscular i estiraments en forma de circuits.

€ Activitats addicionals no incloses a la quota de soci.

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