



club natació banyoles

* Previsió pendent de la pandèmia de la Covid-19

ACTIVITATS TEMPORADA 20/21

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6.15 / 7.00

NATACIÓ ESPORTIVA

6.10 / 7.00

6.30 / 7.20

ESPINNING

ESPINNING

8.00 / 8.45

NATACIÓ ADULTS
(perfeccionament)

NATACIÓ ADULTS

NATACIÓ ADULTS

NATACIÓ ADULTS
(perfeccionament)

9.10 / 10.00

GAC

STEP / TONO

ZUMBA

TONO

STRETCHING

9.10 / 10.00

AIGUAGYM

AIGUAGYM (Interior)

AIGUAGYM (Interior)

AIGUAGYM

9.15 / 10.00

HIOPRESSIUS

10.00 / 11.30

IOGA

10.10 / 11.00

PILATES

15.10 / 16.00

TONO

TONO

15.30 / 16.45

HIOPRESSIUS

HIOPRESSIUS

17.10 / 18.00

PILATES

17.30 / 18.20

PILATES

18.00 / 19.15

HIOPRESSIUS

HIOPRESSIUS

18.10 / 19.00

ZUMBA

ESPINNING

ESPINNING

18.30 / 20.00

IOGA

IOGA

18.45 / 19.30

AIGUASALUT

EMBARÀS

AIGUASALUT

EMBARÀS

19.10 / 20.00

CARDIO-TONO

TOT-PUMP

ESPINNING

TOT-DANCE

ESPINNING

19.15 / 20.30

HIOPRESSIUS

HIOPRESSIUS

19.30 / 20.15

AIGUAGYM

AIGUAGYM

19.30 / 20.15

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 1

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 3

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 1

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 3

20.00 / 21.30

IOGA

IOGA

20.10 / 21.00

ESPINNING

GAC

ZUMBA

PUMP

20.15 / 21.00

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 2

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 4

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 2

NATACIÓ ADULTS
(Piscina Exterior) GRUP 4

21.00 / 21.45

21.00 / 22.00

COUNTRY

21.10 / 22.00

ESPINNING

FIT-DANCE

ZUMBA

BALANCE

DISSABTE

9.00 / 9.50

ESPINNING

9.15 / 9.45

NADONS 6 a 18

9.15 / 9.45

NADONS 19 a 36

12.15 / 12.45

NADONS 6 a 18

12.15 / 12.45

NADONS 19 a 36

■ Activitats incloses al CONDICIONAMENT FÍSIC DIRIGIT

ACTIVITATS DE SALA

CONDICIONAMENT FÍSIC DIRIGIT (Aeròbic)

SALA D'AERÒBIC

GAC: sessió de glutis, abdominals i cames.

STEP: coreografies amb l'step, divertides i senzilles per estar en forma.

ZUMBA: activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació i passos de balls llatins.

TONO: sessió on es treballa especialment la tonificació general del cos.

STRECHING: estiraments globals combinats amb música.

TOT-PUMP: sessió en què es treballa la força utilitzant barres i discs.

TOT-DANCE: classes amb coreografies divertides i amb diferents estils.

FIT-DANCE: activitat grupal amb tres pilars fonamentals: entrenament a través de ball, exercicis de tonificació muscular i diversió.

BALANCE: combina disciplines orientals tradicionals amb noves tècniques: ioga, tai-txi o pilates treballant flexibilitat, força i equilibri... Cada exercici està dissenyat per a generar harmonia entre la respiració i el moviment, l'acció i la relaxació.

PILATES

SALA D'AERÒBIC

El mètode pilates és una educació corporal molt complerta on es treballa el cos com a un tot, des de la musculatura més profunda fins a la més perifèrica. Hi intervenen tant la ment com el cos, per a una correcta execució dels exercicis, la qual cosa requereix estar concentrat. La seva clau és la respiració, el control del cos, la musculatura i l'enfortiment de l'abdomen, obtenint així unes conseqüències beneficioses per a la columna.

HIPOPRESSIUS

SALA DE SOCIS

Nova tècnica per a treballar la musculatura de la cintura abdominal exercitant la faixa abdominal i el sòl pelvià gairebé un 60% més que amb el treball abdominal tradicional. Es tracta de millorar el to de base de la musculatura abdominal i pèlvica, de l'automatització de la contracció reflexa d'aquesta zona i sense exercir cap pressió que provoqui més debilitament. Tot al contrari que amb el treball abdominal tradicional, que a causa de la pressió que causa una flexió de tronc al sòl pelvià i a la faixa, no deixa espai a les vísceres, el que deriva en una distensió abdominal.

ESPINNING

SALA D'AERÒBIC

Exercici aeròbic i de cames, sobre bicicleta estàtica, que consisteix en alternar la intensitat de pedalar i la resistència al moviment en successives seqüències de temps.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES i ALTRES

NATACIÓ ADULTS

PISCINA EXTERIOR (Coberta)

Especial per a adults, 14 anys i més grans.

Aprenentatge: familiarització al mitjà aquàtic amb ajut material auxiliar i desplaçaments curts sense ajut de material auxiliar.

Seguiment: desplaçaments sense tècnica tant d'estil de crol com d'estil d'esquena. Bona capacitat de resistència, acompanyat d'una bona tècnica d'estils.

NATACIÓ ESPORTIVA

PISCINA EXTERIOR (Coberta)

Perfeccionament dels estils i millora del rendiment.

ENTRENAMENTS PERSONALS AQUÀTICS

PISCINA INTERIOR

Servei adequat per a disposar d'un programa d'entrenament dirigit i amb presència d'un professional.

AIGUAGYM

PISCINA INTERIOR I EXTERIOR (coberta)

Activitat dirigida a partir de 16 anys. Exercicis de gimnàstica de manteniment realitzats a la piscina seguint el ritme de diverses músiques.

AIGUASALUT

PISCINA EXTERIOR (Coberta)

Activitat física a l'aigua, adaptada per a aquelles persones amb problemes de salut que necessiten una activitat molt específica.

EMBARÀS

PISCINA EXTERIOR (Coberta)

Activitat aquàtica on es combinen exercicis de natació i d'aiguagym amb l'objectiu de mantenir la condició física i millorar la flexibilitat durant els mesos d'embaràs.

NADONS DE 6 A 36 MESOS

PISCINA EXTERIOR (coberta)

El considerem un programa familiar, ja que els pares/mares participen amb els seus petits en les sessions, orientats en tot moment per la professora.

L'objectiu fonamental de les activitats és la estimulació sensorial, corporal, psicomotriu i social a través de jocs que afavoreixen la relació positiva i el gaudir del nadó a l'aigua, respectant sempre el grau d'evolució i maduració de cada nen/a per a aconseguir la seva autonomia.

ENTRENAMENT FUNCIONAL.COM

ESPAI ENTRENAMENT FUNCIONAL

Programes d'entrenament a mida, CrossFit, Powerlifting...són alguns dels serveis inclosos en aquest servei associat al Club Natació Banyoles situat a la zona nord del Club (a tocar del parc de la Draga). Disposen d'un espai propi per desenvolupar activitat física a l'aire lliure per a tots els nivells. **Contacte:** www.entrenamentfuncional.com / 625130715 (Alexis)

ACTIVITAT	PERÍODE ACTIVITAT	DIES/SETMANA – SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
CONDICIONAMENT FÍSIC DIRIGIT	De setembre a juliol	1 sessió ENTRENAMENT PERSONAL	24,00€/mes	52,00€/mes
			38,00€	
ENTRENAMENTS PERSONALS	De setembre a juliol	2 sessions (Entrevista + sessió ent.)	140€	119€
		6 sessions INDIVIDUALS OBJECTIU	450€	382€
		PACK INICIACIÓ CROSS-TRAINING	105,00€	115,50€
ESPINNING	De setembre a juliol	1 dia/setmana	22,00€/mes	32,00€/mes
PILATES TERRA	Inici act. Setembre	1 dia/setmana	26,00€/mes	36,00€/mes
		2 dies/setmana	40,00€/mes	55,00€/mes
		3 dies/setmana	55,00€/mes	76,00€/mes
IOGA	De setembre a juliol	1 dia/setmana	37,00€/mes	51,50€/mes
HIPOPRESSIUS	De setembre a juliol	1 dia/setmana	18,00€/mes	26,00€/mes
COUNTRY	D'octubre a juny	1 dia/setmana	42,00€/mes	49,00€/mes
AIGUAGYM	De setembre a juliol	2 dies/setmana	42,50€/mes	77,00€/mes
NATACIÓ ADULTS	De setembre a juliol	2 dies/setmana	35,75€/mes	72,00€/mes
NATACIÓ ESPORTIVA	Inici activitat octubre	1 dia/setmana	22,00€/mes	32,00€/mes
AIGUASALUT	D'octubre a juny	2 dies/setmana	35,75€/mes	72,00€/mes
EMBARÀS	D'octubre a juny	2 dies/setmana	42,50€/mes	77,00€/mes
NATACIÓ NADONS	Inici act. Octubre	1 dia/setmana	100€/trimestre	180€/trimestre
ENTRENAMENTS PERSONALS AQUÀTICS	De setembre a juliol	1 sessió INDIVIDUAL	31,00€	Exclusiu socis
		1 sessió PARELLA	55,00€	
		Val 5 sessions INDIVIDUALS	142,50€	
		Val 5 sessions PARELLA	261,00€	

ALTES I BAIXES D'ACTIVITATS: Les ALTES de les activitats es faran ONLINE a l'àrea privada de la pàgina web o a SECRETARIA del Club Natació Banyoles, omplint la BUTLLETA D'ALTA i fent-ne el pagament (efectiu o targeta) corresponent al primer mes. Totes les BAIXES de les activitats es podran fer a la secretaria del Club Natació Banyoles, omplint la BUTLLETA DE BAIXA o bé mitjançant notificació per escrit a info@cnbanyoles.cat.