



club natació banyoles

ACTIVITATS TEMPORADA 19/20

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6:15 / 7:00	NATACIÓ ESPORTIVA				NATACIÓ ESPORTIVA
6:10 / 7:00	PILATES				
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			PILATES		
9:15 / 10:00	AIGUAGYM	AIGUAGYM (Interior)		AIGUAGYM (Interior)	AIGUAGYM
9:15 / 10:00		AIGUAGYM		AIGUAGYM	
9:15 / 10:30		HIOPRESSIUS			
10:00 / 11:30				IOGA	
10:10 / 11:00	PILATES				
15:10 / 16:00		TONO		TONO	
15:30 / 16:45	HIOPRESSIUS				
16:45 / 18:00				HIOPRESSIUS	
17:00 / 17:50	PILATES				
17:30 / 18:20				PILATES	
18:00 / 19:15	HIOPRESSIUS			HIOPRESSIUS	
18:10 / 19:00		ZUMBA	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		NATACIÓ ADULTS (Piscina Exterior) GRUP 5		NATACIÓ ADULTS (Piscina Exterior) GRUP 5	
21:00 / 22:00				COUNTRY	
21:10 / 22:00	ESPINNING	FIT-DANCE	GAC	BALANCE	
DISSABTE	9:00 / 9:50	9:15 / 9:45	9:15 / 9:45	11:30 / 12:00	12:00 / 12:30
	ESPINNING	NADONS 6 a 18	NADONS 19 a 36	NADONS 6 a 18	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 completa 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. *Dilluns a les 6.10 h i 17.00 h i dimecres a les 09.10 h es farà a la sala de socis.

ENTRENAMENT FUNCIONAL

SALA D'AERÒBIC

Una activitat dinàmica molt variada que portem a terme tant a les sales del centre com a l'entorn natural. Gomes, bossu, fitball i trx garanteixen un repertori d'exercicis infinit.

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
		2 sessions (Entrevista + sessió ent.)		38,00€	
ENTRENAMENTS PERSONALS	De setembre a juliol	6 sessions INDIVIDUALS OBJECTIU		140€	119€
				450€	382€
		PACK INICIACIÓ CROSS-TRAINING		105,00€	
ENTRENAMENT FUNCIONAL	12 mesos	3 dies/setmana		44,90€	39,90€
ESPINNING	De setembre a juliol	1 dia/setmana		22,00€/mes	32,00€/mes
		1 dia/setmana		26,00€/mes	36,00€/mes
PILATES TERRA	Inici act. Octubre	2 dies/setmana		40,00€/mes	55,00€/mes
		3 dies/setmana		55,00€/mes	76,00€/mes
		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€	
		1 sessió PARELLA		55,00€	
		Val 5 sessions INDIVIDUALS		142,50€	Exclusiu socis
		Val 5 sessions PARELLA		261,00€	

ALTES I BAIXES D'ACTIVITATS: Totes les ALTES de les activitats es faran a la 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.