



club natació banyoles

ACTIVITATS TEMPORADA 19/20

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6:15 / 7:00	NATACIÓ ESPORTIVA			PILATES FEDERATS*	NATACIÓ ESPORTIVA
6:15 / 7:15	PILATES*				
6:30 / 7:20		ESPINNING	ESPINNING		
7:00 / 7:50					
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 / 10:10			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 / 11:10	PILATES*				
15:10 / 16:00		TONO		TONO	
15:25 / 16:05	ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL
15:30 / 16:20	ESCOLA PILATES*				
17:00 / 18:00	PILATES*				
17:30 / 18:30				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		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	ESPINNING
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 / 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

* Horaris i modalitats de pilates provisionals segons demanda (excepte dijous 17.30 – 18.30 h).



50% de descompte en la segona activitat!**

** Promoció disponible per a Spinning, Aiguagym o Aeròbic (activitats verdes). El descompte s'aplica al preu més baix.