



club natació banyoles

Un món d'activitats al teu abast



CLUB NATACIÓ BANYOLES - www.cnbanoyles.cat - Passeig Antoni Gaudí, 3 - 17820 Banyoles - MÉS INFORMACIÓ A SECRETARIA 972 570859

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6:15 / 7:00	NATACIÓ ESPORTIVA				NATACIÓ ESPORTIVA
6:20 / 7:00	ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL
6:30 / 7:20		ESPINNING	ESPINNING		
7:00 / 7:50				ESPINNING	
7:20 / 8:00	ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL
8:00 / 8:45	NATACIÓ ADULTS (perfeccionament)				NATACIÓ ADULTS (perfeccionament)
9:15 / 10:00	AIGUAGYM	AIGUAGYM (Interior)		AIGUAGYM (Interior)	AIGUAGYM
9:10 / 10:00	GAC	STEP	ZUMBA	TONO	STRETCHING
10:00 / 11:30				IOGA	
11:00 / 12:00	CROSS-TRAINING		CROSS-TRAINING	CROSS-TRAINING	
15:10 / 16:00		TONO		TONO	
15:25 / 16:05	ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL
17:10 / 18:00	ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL		ENTR.FUNCIONAL
17:30 / 18:20				PILATES TERRA	
18:10 / 19:00		ZUMBA	ESPINNING		ESPINNING
18:15 / 19:15			CROSS-TRAINING	CROSS-TRAINING	
18:30 / 20:00		IOGA	IOGA		
18:30 / 19:30				HIPOPRESSIUS- Iniciació	
18:45 / 19:30	AIGUASALUT	EMBARÀS	AIGUASALUT	EMBARÀS	
19:00 / 20:00	CROSS-TRAINING				
19:10 / 20:00		PUMP	ESPINNING	STREET-DANCE	ESPINNING
19:30 / 20:00	HIPOPRESSIUS			HIPOPRESSIUS	
19:30 / 20:15		AIGUAGYM		AIGUAGYM	
	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	ENTRENAMENT FÍSIC	ZUMBA	PUMP	ESPINNING
	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		TONO-DANCE		COUNTRY	
21:10 / 22:00	ESPINNING			BALANCE	
		■ Activitats incloses en el CONDICIONAMENT FÍSIC DIRIGIT			
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
A CONVENIR	PILATES MÀQUINA				

OFERTA ! INSCRIVINT-TE A 2 o MÉS ACTIVITATS 50% dte*

* Inscrivint-te a 2 o més activitats, 50% de dte. en Espinning, Aiguagym i Condicionament Físic Dirigit . DESCOMPTE APLICABLE a tota la temporada per altes fetes durant els mesos de SETEMBRE, OCTUBRE i NOVEMBRE