

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Club Natació Rubí

HORARI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.35 - 8.20 h	Piscina Petita		AIGUAGYM		AIGUAGYM		
8.30 - 9.15 h	Piscina Petita	AIGUAGYM	AIGUAGYM		AIGUAGYM		
9.15 - 10.15 h	Sala Act. Dirigides						CROSSHIIT
9.30 - 10.15 h	Sala Act. Dirigides	POWER DUMBBELL	STEP & TO	ZUMBA	GAC	PILATES	
10.30 - 11.15 h	Sala Act. Dirigides	ZUMBA		POWER DUMBBELL		STEP	
	Sala Cycling		CYCLING		CYCLING		CYCLING
	Piscina 1	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
10.30 - 11.30 h	Sala Act. Dirigides		IOGA		IOGA		
11.45 - 12.30 h	Piscina 2		AIGUAGYM		AIGUAGYM		
	Sala Act. Dirigides	STRETCH & TO			STRETCH & TO		
13.30 - 14.15 h	Piscina 1		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS		
14.15 - 15.00 h	Sala Act. Dirigides	CROSSHIIT					
15.15 - 16.00 h	Sala Act. Dirigides	GAC	BODY ART	POWER DUMBBELL	PILATES	Z-MOVE	
	Sala Cycling		CYCLING				
16.15 - 17.00 h	Sala Act. Dirigides	Z-MOVE	POWER DUMBBELL		FULLBODY	BODY ART	
	Sala Cycling			CYCLING FLOW			
17.00 - 17.20 h	Sala Act. Dirigides		ESQUENA SANA		HIPOPRESSIUS		
17.30 - 18.15 h	Sala Act. Dirigides	POWER DUMBBELL	FULLBODY	GAC	PILATES	BODY REP	
	Exterior Gespa P2			BODYART & RESPIRA			
17.45 - 18.30 h	Exterior Gespa P2	ACTIVA'T	POWERFIT				
18.25 - 19.10 h	Sala Cycling	CYCLING FLOW	CYCLING	CYCLING FLOW	CYCLING FLOW		
	Sala Act. Dirigides	BODYREP	BODY ART	Z-MOVE	FULLBODY	POWER DUMBBELL	
19.20 - 20.05 h	Sala Act. Dirigides	PILATES	POWER DUMBBELL	PEB	STEP	STRETCHING	
	Piscina Petita	AIGUAFITNESS	AIGUAHIIT	AIGUAFITNESS			
	Sala Cycling	CYCLING		CYCLING			
	Exterior		RUNNING *		RUNNING *		
20.15 - 21.00 h	Sala Act. Dirigides	CROSSHIIT	Z-MOVE	CROSSHIIT			

*RUNNING Quedem per córrer? Punt de trobada a l'exterior del Club (plaça davant del pavelló).

	Tonificació i força muscular
	Millora cardiovascular i crema calòrica
	Control postural, baix impacte i cos-ment
	Activitats a l'aire lliure (subjectes a condicions metereològiques)
	Activitats aquàtiques



El programa podrà ser modificat sense previ avis per necessitats del Club.