

Grups específics

Manteniment gent gran +65 anys (exclusiu socis):

Horari	Dies	Preu soci
08.00 - 09.00	Dilluns - Dimecres	5€ / mensuals
11.00 - 12.00	Dilluns - Dimecres	5€ / mensuals
09.00 - 10.00	Dimarts - Dijous	5€ / mensuals
10.00 - 11.00	Dimarts - Dijous	5€ / mensuals
11.00 - 12.00	Dimarts - Dijous	5€ / mensuals

Entrenador Personal

Activitat personalitzada per als socis i abonats de fitness. Contactar amb el coordinador del gimnàs.

Normal (1 hora)	Expres (30 minuts)
Hora individual (1 sessió) 35 €	30 minuts (1 sessió) 22 €
Bloc de 5 sessions 125 €	Bloc de 5 sessions (30') 85 €
Bloc de 10 sessions 220 €	Bloc de 10 sessions (30') 150 €

Inscripcions

Socis:

- Els rebuts es passaran per banc a principis de cada mes, (a l'agost no hi hauran activitats dirigides i no es facturarà).
- Les baixes s'hauran de notificar amb 10 dies d'antelació, al venciment del mes.
- Tota persona inscrita fins al 31 de juliol, conserva la plaça de forma automàtica a partir de l'1 de setembre.

No Socis:

- Fotografia i fitxa d'inscripció amb dades bancàries.
- Els rebuts es passaran per banc a principis de cada mes, durant l'any complet (a l'agost també encara que no hi ha activitats dirigides).
- Les baixes s'hauran de modificar amb 10 dies d'antelació, al venciment del mes.

Complex Esportiu Fabra

Rambla de Fabra i Puig, núm. 47

Tel. 93 345 67 89

www.cnsantandreu.com

Activitats Fitness 2017-18

Sense
Matrícula

ACTIVITATS:

Pilates
Fit Pump
Free Style Musik
Aerodance
Aeròbic
Step
Ciclisme Indoor
Estiraments
Manteniment
Gac
Tonificació
Aero Gac
TBC
Ioga
Gim Suau
Abs Estiraments
Cos i Ment
Zumba
Running Club
Funcional Training
CrossFabra

Complex

Esportiu Fabra

Rambla de Fabra i

Puig, núm. 47

Tel. 93 345 67 89

www.cnsantandreu.com



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Breu explicació de les classes dirigides

Pilates

Activitat destinada a "moldejar" i estirar cada múscul a través d'una sèrie d'exercicis fluids que t'ajudaran a reforçar, flexibilitzar i tonificar el cos.

Fit Pump

Activitat destinada a treballar la força i la resistència aeròbica en una classe molt dinàmica.

Free Style Musik

Classe sorpresa destinada a divertir-se i fer un treball cardiovascular practicant a lliure decisió del monitor.

Aerodance

Classe d'aeròbic on la base musical és house i dance, amb un nivell mig de coreografia.

Aeròbic

Sessions de coreografies de ball en les quals el treball cardiovascular predomina per damunt de tot.

Step

Es tracta de pujar i baixar l'step al ritme de la música realitzant coreografies dinàmiques.

Ciclisme Indoor

L'activitat estrella del món del fitness arreu del món, en la qual el practicant puja damunt d'una bicicleta Keiser última generació, i amb les indicacions que va rebent del tècnic que condueix la sessió, anirà reproduint un camí imaginari d'obstacles a superar.

Cos i ment

Activitat en la que no només aprendràs a estirar tots i cadascun dels músculs que componen el cos humà, sinó que a més a més coneixeràs les millors tècniques de respiració per calmar la teva ment i el teu esperit.

Estiraments

Sessió dedicada a estirar els músculs del cos, millorant la flexibilitat mitjançant exercicis específics per afavorir la relaxació, tant física com mental.

Manteniment

Resistència, força, flexibilitat, velocitat, coordinació... tot això és el que treballarem en aquestes sessions.

Gac

Activitat destinada a treballar muscularment glutis, abdominals, i cames.

Tonificació

Classe orientada a incrementar el to muscular, guanyar força i modelar el cos.

Aero Gac

Classe dirigida en la qual es treballa a parts iguals coreografies d'aeròbic o Steps i la musculatura de glutis, abdominals i cames.

TBC

Classe dirigida en la qual s'uneixen i es treballen a parts iguals i al ritme de la música, exercicis cardiovasculars i treball muscular de tonificació.

Zumba

Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines, ritmes llatins com: salsa, merengue, umbia, reggeton i samba.

Ioga

Combinació de postures de ioga i estiraments encaminades a afavorir la relaxació global, tant física com mental.

Gim Suau

Classe dirigida d'iniciació on es treballa tant la part muscular com la coreografia.

Abs Estiraments

Classe orientada per una banda a millorar el to muscular de la zona abdominal i per l'altre a estirar tot el cos.

Abonats Fitness (Socis)

	Horari	Dies	Preu soci
Matí	7.00 -14.00h	Dilluns a Divendres	21 €/mes
Migdia	13.00 -17.00h	Dilluns a Divendres	16 €/mes
Tarda	16.00 - 22.30h	Dilluns a Divendres	27 €/mes
Nit	20.00 - 22.30h	Dilluns a Divendres	18 €/mes
Total	7.00 - 22.30h	Dilluns a Divendres	28 €/mes

Classe Puntual: Lliure 5 €/classe.

Bloc de 5 classes: 20 €/bloc.

Activitats dirigides per als socis de més de 14 anys. De dilluns a divendres (no festius).

Abonats Fitness (No socis)

	Horari	Dies	Preu soci
Matí	7.00 -14.00h	Dilluns a Divendres	41 €/mes
Migdia	13.00 -17.00h	Dilluns a Divendres	32 €/mes
Tarda	16.00 - 22.30h	Dilluns a Divendres	52 €/mes
Nit	20.00 - 22.30h	Dilluns a Divendres	34 €/mes
Total	7.00 - 22.30h	Dilluns a Divendres	60 €/mes

Serveis bàsics de l'abonat a fitness, per a no socis:

Matí: Classes de fitness, gimnàs per lliure, piscina per lliure (d'octubre a maig).

Migdia: Classes de fitness, gimnàs per lliure, piscina per lliure (d'octubre a maig).

Tarda: Classes de fitness, gimnàs per lliure, NO piscina.

Nit: Classes de fitness, gimnàs per lliure, NO piscina.

Total: Classes de fitness, gimnàs per lliure, piscina fins les 17h (d'octubre a maig).

Fitxa de sauna: 6,70€ / Sessió

Temps de permanència a la instal·lació: límit de 3 hores

Requisits: més de 14 anys, fotografia i fitxa d'inscripció amb dades bancàries.

De dilluns a divendres (no festius).

Crossfabra

Socis abonats a les activitats de fitness: 5,00 €/mes.

No socis abonats a les activitats de fitness: 10,50 €/mes.

Exclusiu per socis: abonament només a Crossfabra: 27,50 €/mes.