



Complex Esportiu Fabra

Rambla de Fabra i Puig, núm. 47

Tel. 93 345 67 89

www.cnsantandreu.com

Activitats Fitness 2018

**Sense
Matrícula**



ACTIVITATS:

Pilates
Fit Pump
Free Style Musik
Aerodance
Aeròbic
Step
Ciclisme Indoor
Estiraments
Manteniment
Gac
Tonificació
Aero Gac
TBC
loga
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**

Abonats Fitness (Socis)

	Horari	Dies	Preu soci
Matí	7 -14 h	Dilluns a Divendres	21 €/mes
Migdia	13 -17 h	Dilluns a Divendres	16 €/mes
Tarda	16 - 22:30 h	Dilluns a Divendres	27 €/mes
Nit	20 - 22:30 h	Dilluns a Divendres	18 €/mes
Total	7 - 22:30 h	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 -14 h	Dilluns a Divendres	41 €/mes
Migdia	13 -17 h	Dilluns a Divendres	32 €/mes
Tarda	16 - 22:30 h	Dilluns a Divendres	52 €/mes
Nit	20 - 22:30 h	Dilluns a Divendres	34 €/mes
Total	7 - 22:30 h	Dilluns a Divendres	60 €/mes

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

Mati: 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

	Horari	Dies
Matí	7:15 - 8 h	Dilluns, Dimecres i Divendres
Migdia	14:30 -15:15 h	Dimarts i Dijous
Tarda	18:10 - 19 h	Dimarts i Dijous
Nit	20:10 - 21 h	Dilluns, Dimecres i Divendres
Total	21:10 - 22 h	Dimarts i Dijous

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.

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.

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 què 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.

Grups específics

Manteniment gent gran +65 anys (exclusiu socis):

Horari	Dies	Preu soci
8 - 9 h	Dilluns - Dimecres	5€ / mensuals
11 - 12 h	Dilluns - Dimecres	5€ / mensuals
9 - 10 h	Dimarts - Dijous	5€ / mensuals
10 - 11h	Dimarts - Dijous	5€ / mensuals
11 - 12 h	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 i per escrit mitjançant formulari oficial del Club. Mentre no s’efectuï aquesta baixa per escrit, el Club Natació Sant Andreu entendrà que els serveis contractats o les activitats contractades són de plena satisfacció per part de l’usuari.
- 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 notificar amb 10 dies d’antelació al venciment del mes i per escrit mitjançant formulari oficial del Club. Mentre no s’efectuï aquesta baixa per escrit, el Club Natació Sant Andreu entendrà que els serveis contractats o les activitats contractades són de plena satisfacció per part de l’usuari.

Quadre d'horaris i activitats FITNESS

	Inici - Final	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MATI	7 - 7:45 h	3 (Funcional)	CROSSFABRA		CROSSFABRA		CROSSFABRA
	7 - 7:45 h	SPINNING		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
	8 - 8:50 h	1	GENT GRAN		GENT GRAN		
	9 - 9:50 h	1	ZUMBA	GENT GRAN	TBC	GENT GRAN	AEROBIC
	9 - 9:50 h	2		IOGA		IOGA	
	10 - 10:50 h	1	PILATES	GENT GRAN	GAC	GENT GRAN	ESTIRAMENTS
	10 - 10:50 h	2				ZUMBA	
	10 - 10:50 h	SPINNING		CICLISME INDOOR			
	11 - 11:50 h	1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
	11 - 11:50 h	2		GAC		STRONG	
	11 - 11:50 h	SPINNING					
MIGDIA	14:30 - 15:15 h	1		GAC		FIT PUMP	
	14:30 - 15:15 h	3 (Funcional)	FUNCIONAL	CROSSFABRA	FUNCIONAL	CROSSFABRA	
	14:30 - 15:15 h	SPINNING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
	15:30 - 16:15 h	1	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA	AERODANCE	
	15:30 - 16:15 h	2					IOGA
TARDA	15:30 - 16:15 h	SPINNING		CICLISME INDOOR			
	17:10 - 18 h	2	MINI ZUMBA		MINI ZUMBA		MINI ZUMBA
	18:10 - 19 h	1	GAC	AEROBIC	PILATES		COS I MENT
	18:10 - 19 h	2	MINI ZUMBA	TONIFICACIÓ	IOGA		IOGA
	18:10 - 19 h	3 (Funcional)		ABDOMINALS + FUNCIONAL	FUNCIONAL KIDS	FUNCIONAL	
	18:10 - 19 h	SPINNING	CICLISME INDOOR			CICLISME INDOOR	
	19:10 - 20 h	1	PILATES	GAC	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	STEP TOTAL
	19:10 - 20 h	2	STRONG	ZUMBA	ESTIRAMENTS	ZUMBA	PILATES
	19:10 - 20 h	3 (Funcional)				ABDOMINALS	
NIT	19:10 - 20 h	SPINNING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
	20:10 - 21 h	1	ABS ESTIRAMENTS	PILATES	FIT PUMP	GAC	ESTIRAMENTS
	20:10 - 21 h	2	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT	ZUMBA	MANTENIMENT	
	20:10 - 21 h	3 (Funcional)	CROSSFABRA	FUNCIONAL	CROSSFABRA		CROSSFABRA
	20:10 - 21 h	SPINNING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
	21:10 - 21:55 h	3 (Funcional)		CROSSFABRA		CROSSFABRA	
21:10 - 21:55 h	SPINNING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	