

Complex Esportiu Fabra
Rambla de Fabra i Puig, núm. 47
Tel. 93 345 67 89
www.cnsantandreu.com

Sense Matrícula

Activitats Fitness 2016-17

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 diferents tipus d’estils i balls coreografiats 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

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

CrossFabra

Mètode d’entrenament d’acondicionament físic, en el qual es realitzant exercicis funcionals variats a alta intensitat.

Es tracta d’un programa d’entrenament que ajuda a assolir diferents objectius (tonificar, reduir greix, enfortir, millorar la capacitat cardiovascular...).

Grups específics

Manteniment gent gran +65 anys (exclusiu socis)

Horari	Dies	Preu soci
08.00 - 09.00	DI-Dc	5€ / mensuals
11.00 - 12.00	DI-Dc	5€ / mensuals
09.00 - 10.00	Dt-Dj	5€ / mensuals
10.00 - 11.00	Dt-Dj	5€ / mensuals
11.00 - 12.00	Dt-Dj	5€ / mensuals

Entrenador Personal

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

Normal (1 hora)

Hora individual (1 sessió)
Bloc de 5 sessions
Bloc de 10 sessions

35 €
125 €
220 €

Expres (30 minuts)

30 minuts (1 sessió)
Bloc de 5 sessions (30’)
Bloc de 10 sessions (30’)

22 €
85 €
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 notificar amb 10 dies d’antelació, al venciment del mes.

Abonats Fitness, No socis

	Horari	Dies	Preu
Matí	07.00 -14.00h	DI aDv	40,00 €/mes
Migdia	13.00 -17.00h	DI aDv	31,00 €/mes
Tarda	16.00 - 22.30h	DI aDv	51,00 €/mes
Nit	20.00 - 22.30h	DI aDv	33,00 €/mes
Total	07.00 - 22.30h	DI aDv	61,00 €/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 17.00h (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)

Abonats Fitness, socis

	Horari	Dies	Preu
Matí	07.00 -14.00h	DI aDv	20,50 €/mes
Migdia	13.00 -17.00h	DI aDv	15,50 €/mes
Tarda	16.00 - 22.30h	DI aDv	26,50 €/mes
Nit	20.00 - 22.30h	DI aDv	17,50 €/mes
Total	07.00 - 22.30h	DI aDv	27,50 €/mes

Classe Puntual Lliure 5,00 €/classe

Bloc de 5 classes 20,00 €/bloc

Activitats dirigides per als socis de més de 14 anys.

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

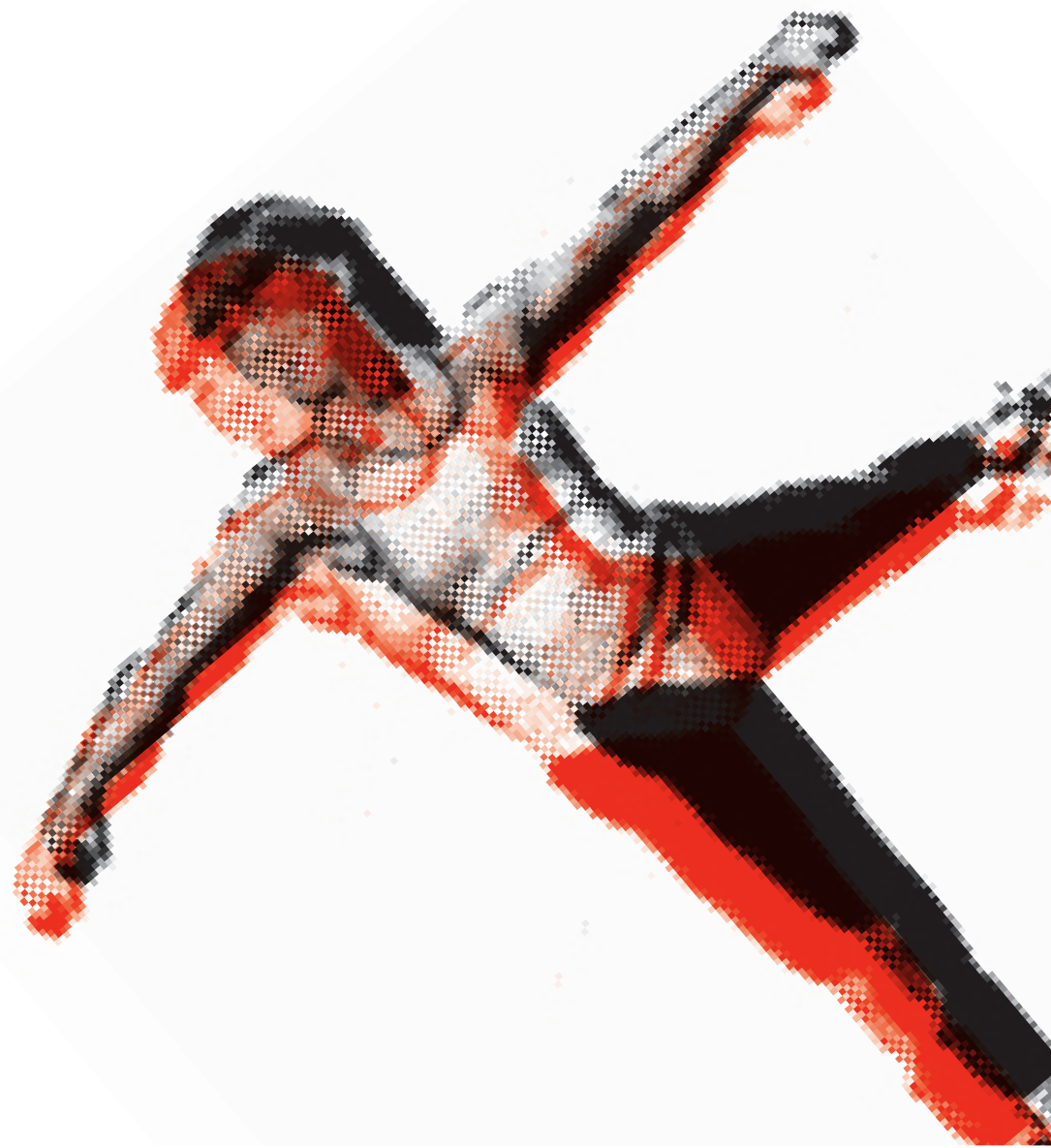
	Horari	Dies
Matí	07.15 -08.00h	DI-Dc-Dv
Migdia	14.30 -15.15h	Dt-Dj
Tarda	18.10 - 19.00h	Dt-Dj
Nit	20.10 - 21.00h	DI-Dc-Dv
	21.10 - 22.00h	Dt-Dj

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.



Quadre d'horaris i activitats

Inici	Final	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
7.00	07.45	3		Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor		
9.00	9.50	1	Zumba	loga	TBC	Gim Suau	Aerobic	
10.00	10.50	1/3	Pilates	Ciclisme Indoor	Tonificació	Zumba	Estiraments	
11.00	11.50	2		Tonificació		GAC		
14.30	15.15	1/3	Ciclisme Indoor	GAC	Ciclisme Indoor	Fit Pump	Ciclisme Indoor	
14.30	15.15	F	Funcional Training		Funcional Training			
15.30	16.15	1/3	Pilates	Tonificació	Zumba	Aerosalsa	loga	
18.10	19.00	1	GAC	Tonificació	Pilates	Funcional Training	Cos i Ment	
18.10	19.00	2		Aerobic	loga		loga	
18.10	18.55	3	Ciclisme Indoor			Ciclisme Indoor		
19.10	20.00	1	Zumba	GAC	Tonificació	Zumba	Step	
19.10	20.00	2	Pilates	Estiraments	Estiraments	Tonificació	Pilates	
19.10	19.55	3	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	
19.10	19.55	F					Running Club	
20.10	21.00	1	Abs Estiraments	Pilates	Fit Pump	GAC	Estiraments	
20.10	21.00	2	Tonificació			Zumba		
20.10	20.55	F		Manteniment		Manteniment		
20.10	20.55	3	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	
20.10	20.55	F		Running Club				
21.10	21.55	3	Ciclisme Indoor		Ciclisme Ind			