



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
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:

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

	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.

Hatha loga

Combinació de postures físiques (asanes), d'exercicis respiratoris (pranayames) i d'un treball o consciència interior a la qual s'arriba a través de la relaxació i la meditació, quietud mental.

Manteniment

Sessió destinada a treballar totes les capacitats físiques de forma repartida: Resistència, força, flexibilitat, velocitat, coordinació...

MiniZumba

Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines de ball, ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, i samba, bachata adaptada pels nens i nenes.

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.

Power Pump

Power Pump és una activitat física orientada a la millora de la resistència i el to muscular. Permet entrenar, durant una hora, amb barres i discos, de manera molt intensa.

Sènior Fit

Activitat orientada a mantenir-nos en forma a partir dels 65 anys gràcies al treball de força, resistència, flexibilitat i coordinació.

Step

Es tracta de pujar i baixar l'step al ritme de la música realitzant coreografies amb un alt grau d'impacte.

Strong By

Combina moviments que treballen amb el pes del teu propi cos, condicionament muscular, exercici cardiovascular i moviments pliomètrics sincronitzats amb música original especialment dissenyada per a que coincideixi amb cada moviment.

Tonificació

Classe muscular d'intensitat mitja que té com a objectiu reforçar la musculatura global tonificant tot el cos.

Zumba

Activitat cardiovascular en la qual s'utilitza dins de les seves rutines de ball, ritmes llatins com: salsa, merengue, cúmbia, reggaeton, samba i bachata.

Breu explicació de les classes dirigides

Abs Estiraments

Classe orientada a millorar el to muscular de la zona abdominal i relaxar i estirar la musculatura de tot el cos.

Aeròbic

Sessions exigents i d'alt impacte de coreografies de ball en les quals el treball cardiovascular predomina per damunt de tot.

Ciclisme Indoor:

Activitat aeròbica d'alta intensitat que simula etapes ciclistes pedalejant en una bicicleta estàtica en sessions de 45 minuts.

CrossFabra

Programa de condicionament físic basat en un entrenament constantment variat de moviments funcionals, i que es desenvolupa amb una alta intensitat. Es treballen les deu grans àrees físiques principals: agilitat, coordinació, equilibri, flexibilitat, força, potència, precisió, resistència cardiorespiratòria, resistència muscular i velocitat.

Estiraments

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

Funcional Boxing

S'utilitza la mateixa metodologia que l'entrenament funcional afegint la combinació de moviments propis de la tècnica de boxa.

Funcional Kids

L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un acostament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi co, adaptat als joves entre 12 i 16 anys.

Funcional Training

L'entrenament funcional adopta la multi-faceta (diversitat d'exercicis) i un acostament integrat per millorar la força i el condicionament total gràcies als exercicis musculars i de resistència exercits amb el propi cos.

GAC

Activitat d'alta intensitat orientada a realitzar un treball muscular de glutis, abdominals, i cames.

Gim Suau

Activitat muscular de baixa intensitat on es realitzen moviments d'educació postural i tonificació suau.

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
MATÍ	7:15 - 8 h	3 (Funcional)	CROSSFABRA		CROSSFABRA		CROSSFABRA
	7:15 - 8 h	CYCLING		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
	8 - 8:50 h	1	SENIOR FIT	POWER PUMP	SENIOR FIT	ZUMBA	STRONG BY
	9 - 9:50 h	1	ZUMBA	SENIOR FIT	TBC	SENIOR FIT	AEROBIC
	10 - 10:50 h	2				GYM SUAU	
	9 - 9:50 h	CYCLING		CICLISME INDOOR			
	10 - 10:50 h	1	PILATES	SENIOR FIT	TONIFICACIÓ	SENIOR FIT	ESTIRAMENTS
	10 - 10:50 h	2		IOGA		ZUMBA	
	11 - 11:50 h	1	SENIOR FIT	SENIOR FIT	SENIOR FIT	SENIOR FIT	
MIGDIA	11 - 11:50 h	2		ZUMBA		STRONG BY	
	14:30 - 15:15 h	1		ZUMBA		STRONG BY	
	14:30 - 15:15 h	3 (Funcional)	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
	14:30 - 15:15 h	CYCLING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
	15:30 - 16:15 h	1	PILATES	POWER PUMP	ZUMBA	AEROBIC	
	15:30 - 16:15 h	2					IOGA
TARDA	15:30 - 16:15 h	CYCLING		CICLISME INDOOR			
	17:10 - 18 h	2	MINI ZUMBA		MINI ZUMBA		MINI ZUMBA
	18:10 - 19 h	1	GAC	GAC	POWER PUMP		POWER PUMP
	18:10 - 19 h	2	MINI ZUMBA	AEROBIC	IOGA		IOGA
	18:10 - 19 h	3 (Funcional)		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
	18:10 - 19 h	CYCLING	CICLISME INDOOR			CICLISME INDOOR	
	19:10 - 20 h	1	TONIFICACIÓ	STRONG BY	TONIFICACIÓ	ZUMBA	STEP
	19:10 - 20 h	2	PILATES	ZUMBA	ESTIRAMENTS	POWER PUMP	PILATES
NIT	19:10 - 20 h	3 (Funcional)				FUNCIONAL BOXING	
	19:10 - 20 h	CYCLING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
	20:10 - 21 h	1	ABS ESTIRAMENTS	PILATES	POWER PUMP	GAC	ESTIRAMENTS
	20:10 - 21 h	2	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT	ZUMBA	MANTENIMENT	
	20:10 - 21 h	3 (Funcional)	CROSSFABRA	FUNCIONAL BOXING	CROSSFABRA		CROSSFABRA
	20:10 - 21 h	CYCLING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
	21:10 - 21:55 h	3 (Funcional)	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	
	21:10 - 21:55 h	CYCLING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR