



Normativa de reserva de plaça

Inscriure's a l'activitat CrossFabra dona dret a realitzar un mínim de 2 sessions setmanals (si hi han places lliures poden fer-se més, sempre que la franja horària a la que l'usuari s'inscriu doni aquesta possibilitat).

Les classes previament s'han de reservar per email a la següent direcció de correu electrònic:

crossfabra@cnsantandreu.com

- L'activitat es realitzarà amb un màxim de 12 usuaris.
- Es sol·licitarà la plaça a la sessió i aquesta ha de ser confirmada pel Club amb una resposta afirmativa a l'email.
- La plaça es podrà reservar amb una setmana d'antelació. És a dir, al finalitzar una sessió s'obrirà la possibilitat de reserva per la mateixa sessió de la setmana següent.
- Al reservar una sessió l'usuari es compromet a assistir. De no ser així, aquest perdrà el dret a la reserva de plaça de la setmana següent.
- En cas de no poder assistir a una classe sol·licitada es pot cancel·lar la reserva fins 1 hora abans de la sessió sense penalització.
- No reservar plaça no vol dir obligatòriament que no es pugui realitzar la sessió.
- Si l'usuari sense reserva es presenta a la classe, podrà realitzar-la en cas de que hi hagin places lliures.



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Vol més?

Força
Resistència
Potència
Velocitat

Soci: 27€

Soci abonat fitness: +5€

No soci abonat fitness: +10€

Informació: crossfabra@cnsantandreu.com

Actividad Promocional (Maig, Juny i Juliol)



Què és el Crossfabra?

El CrossFabra es un 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...).

Gràcies a aquest mètode millorarem les diferents capacitats físiques bàsiques com: la resistència, flexibilitat, velocitat, força, coordinació, equilibri, agilitat i flexibilitat.

Com treballem

- Quins tipus d'exercicis realitzem a CrossFabra:
- Exercicis metabòlics: córrer, saltar, bici estàtica, etc...
- Exercicis gimnàstics: flexions, dominades, abdominals, burpees, sentadilla...
- Exercicis d'halterofília: arrancades, pesos morts, cargades...

Tots aquests exercicis requereixen d'un aprenentatge tècnic progressiu que impartiran els tècnics.

Estructura de les sessions

Les sessions de CrossFabra tindran una durada de 55 minuts dels quals els estructurarem en les següents parts:

Part Inicial (10 min)

Explicació de la sessió i escalfament

Part Principal (40 min)

Aprenentatge tècnic dels diferents exercicis i sessió del dia

Part Final (5 min)

Tornada a la calma i relaxació muscular o estiraments.

Horaris

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí		10.00-10.55		10.00-10.55	
Migdia		14.30-15.25		14.30-15.25	
Tarda-nit	20.10-21.05		20.10-21.05		20.10-21.05

Preus i inscripcions

Socis abonats a les activitats de fitness:	5 €/mes
No socis abonats a les activitats de fitness:	10 €/mes
Exclusiu per socis: abonament només a Crossfabra:	27 €/mes

