



### 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'inscriui doni aquesta possibilitat).

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

[crossfabra@cnsantandreu.com](mailto:crossfabra@cnsantandreu.com)

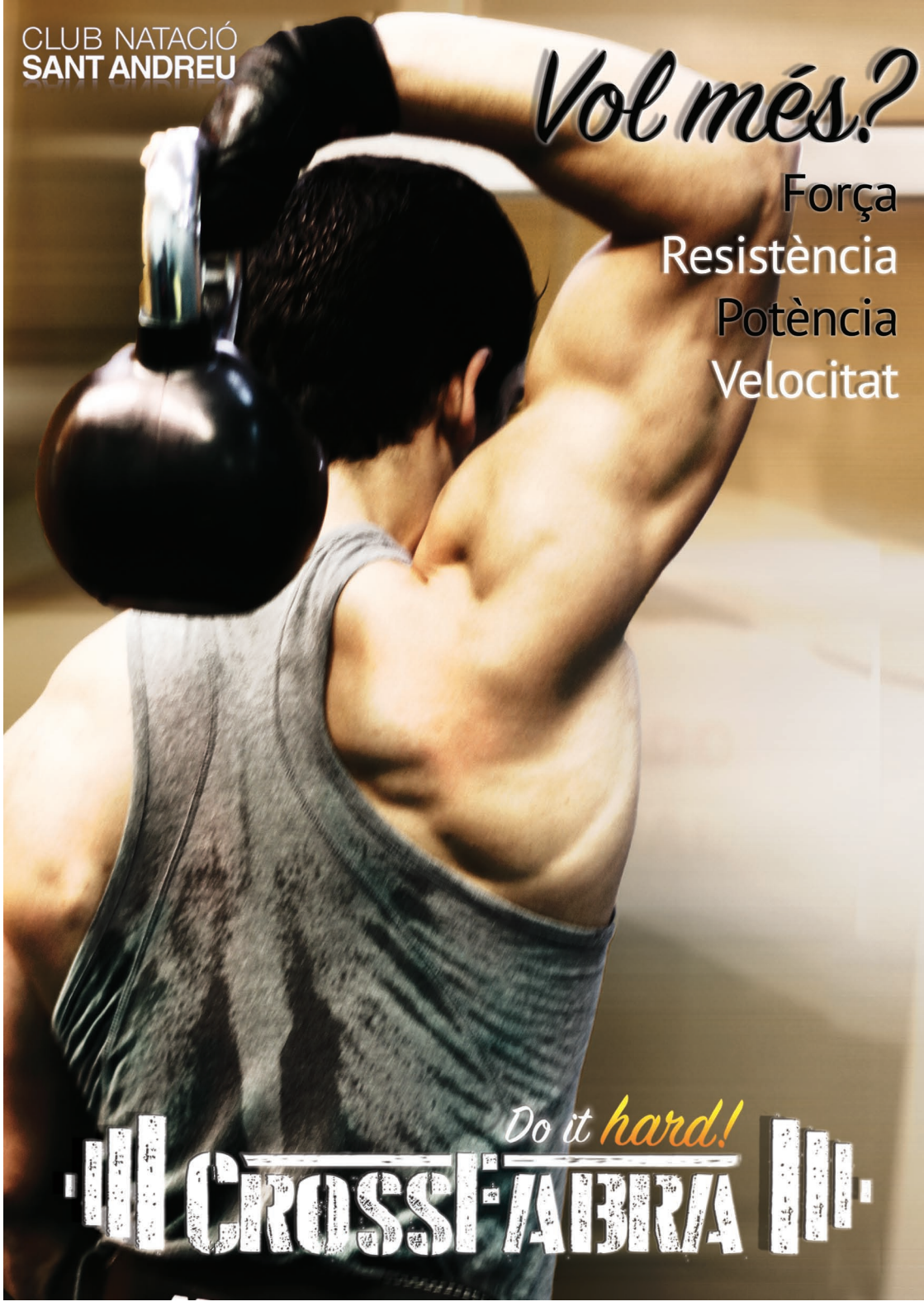
- L'activitat es realitzarà amb un màxim de 12 usuaris.
- Es sol·licitarà la plaça a la sessió i aquesta ha de ser confirmada pel Club amb una resposta afirmativa a l'email.
- La plaça es podrà reservar amb una setmana d'antelació. És a dir, al finalitzar una sessió s'obrirà la possibilitat de reserva per la mateixa sessió de la semana 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 semana 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



## 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	07.15-08.10		07.15-08.10		07.15-08.10
Migdia		14.30-15.25		14.30-15.25	
Tarda-nit	20.10-21.05	21.10-22.05	20.10-21.05	21.10-22.05	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

