



CNAB
CLUB NATACIÓ
ATLÈTIC-BARCELONETA

ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10 - 07:55	CICLO		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR			
	1	HATHA IOGA		HATHA IOGA				
08:00 - 08:45	1		CROSS CNAB		CROSS CNAB			
	2		TAI-TXÍ		TAI-TXÍ			
09:00 - 09:45	1	BODYPUMP				CROSS CNAB		
	OUTDOOR			CROSS CNAB				
10:00 - 10:45	CICLO	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
	1	BALLET CNAB	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	BODYPUMP	GAC		HATHA IOGA
	2	BANDHA PRANA IOGA	HATHA IOGA	BANDHA PRANA IOGA	HATHA IOGA	MÀSTERS		
	P. EXT	FUSION BOARD	NORDIC WALKING	FUSION BOARD				
11:00 - 11:45	CICLO		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
	1	SH'BAM	AERODANCE	SH'BAM	GAC	BODYPUMP	BODYPUMP	PILATES
	2	PILATES	MÀSTERS	PILATES	MÀSTERS	HATHA IOGA		
	EXTERIOR					NORDIC WALKING		
12:00 - 12:45	CICLO						CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
	1	BODYPUMP	FIT-BOX	BODYPUMP	SH'BAM	SH'BAM	SH'BAM	BODYPUMP
	2	TERA.POST.	PILATES	TERA.POST.	PILATES	TERA.POST.		
13:00 - 13:45	1	GAC		GAC			GAC	
	2	PRE-MUM						
14:00 - 14:45	PISC. EXT	FUSION BOARD		FUSION BOARD				
14:10 - 14:55	CICLO	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR		
	1	FIT-BOX	BODYPUMP	SH'BAM	BODYPUMP			
	2	HATHA IOGA	PILATES	HATHA IOGA	PILATES			
17:00 - 17:45	1					HATHA IOGA		
18:00 - 18:45	CICLO	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR		
	1	AERODANCE	BODYPUMP	CROSS CNAB	AERODANCE	BODYPUMP	CROSS CNAB	
	2	HATHA IOGA	PILATES	HATHA IOGA	PILATES	PILATES		
19:00 - 19:45	CICLO	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR		
	1	GAC	CROSS CNAB	FIT-BOX	BODYPUMP	SH'BAM		
	2	PILATES	TAI-TXÍ	PILATES	TAI-TXÍ		PILATES	
	OUTDOOR	NORDIC WALKING	RUNNING		RUNNING	CROSS CNAB		
20:00 - 20:45	CICLO	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR			
	1	BODYPUMP	AERODANCE	BODYPUMP	CROSS CNAB	FIT-BOX		
	2	STRETCHING	HATHA IOGA	BALLET CNAB	PILATES			
21:00 - 21:45	1	FIT-BOX	BODYPUMP	PILATES	FIT-BOX			

CICLO INDOOR

BODY MIND

TONIFICACIÓ

ACT. AQUÀTIQUES

ALTA INTENSITAT

COREOGRAFIADES

El Club es reserva el dret de modificar qualsevol classe i/o horari. Accés a les activitats dirigides a partir dels 16 anys. Els dies festius se suspenden les classes dirigides (els diumenges hi haurà classes a excepció de les dates assenyalades).