



CNS ACTIVITATS AQUÀTIQUES

TEMPORADA 2020-2021

Club Natació
Sabadell

PER A ADULTS

DEL 1 DE SETEMBRE DE 2020 AL 22 DE JUNY DE 2021



CNS ACTIVITATS AQUÀTIQUES

TEMPORADA 2020-2021

Club Natació
Sabadell

PER A ADULTS

DE L'1 DE SETEMBRE DE 2020 AL 22 DE JUNY DE 2021



**Club Natació
Sabadell**

Centre Gran Via • Carrer Montcada, 2 Centre Can Llong • Carrer Budapest, 1 93 748 44 00

nataciosabadell.cat facebook.com/CNSabadell twitter.com/CN.Sabadell instagram.com/cnsabadell



ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A ADULTS

TEMPORADA 2020-2021

DEL 1 DE SETEMBRE DE 2020 AL 22 DE JUNY DE 2021

ABONAMENT ACTIVITATS AQUÀTIQUES:

NATACIÓ

(tots els nivells)

Classes de natació, on treballem des d'un nivell inicial, fins a l'aprenentatge dels diferents estils de natació.

ENTRENAMENT

Entrenaments dirigits al nostre esport, amb intenció de millorar la nostra tècnica de natació i condició física general.

AQUAFIBRO AQUASALUT

Tonificació muscular. Augment de la flexibilitat, coneixement del cos i amplitud de moviments.

AQUACROSS CARDIO

Entrenament cardiovascular, de força i de resistència muscular. Combina un sistema d'entrenament per circuit treballada per temps.

AQUATONO MUSCULAR

Tonificació muscular. Enfortir i definir la musculatura i relaxar el cos.

FORA L'ABONAMENT:

PREPART (previ al naixement) INICI 1 D'OCTUBRE

Activitat aquàtica per dones embarassades. Consta d'exercicis a l'aigua (piscina petita). Classe d'una hora.

RECUPERACIÓ D'ESQUENA INICI 1 D'OCTUBRE

Imprescindible visita prèvia a l'Àrea de Salut del Club Natació Sabadell del centre Montcada (93 748 44 02).

Orientat a persones amb problemes d'esquena i que necessiten una recuperació.

CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ

Curset personalitzat amb diferents objectius i hores a convenir. Ens adaptem a les teves necessitats i donem solucions al que necessites.



PREUS CURSOS

CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ

OPCIONS Mínim 10 sessions de 30 min.

SOCIS 16,50 € / sessió

NO SOCIS 34,50 € / sessió

RECUPERACIÓ D'ESQUENA

PREPART

OPCIONS 2 dies 1 dia 2 dies

SOCIS 35,20 € 30,60 € 53,10 €

NO SOCIS 72,40 € 38,30 € 66,30 €

CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ **16'50€** per sessió de 30 minuts / mínim 10 sessions

ABONAMENT ACTIVITATS AQUÀTIQUES **10'45€** inclou natació, aquasalut, aquacross, aquatono i entrenament

ABONAMENT ACTIVITATS AQUÀTIQUES + DIRIGIDES **11'45€** Abonament anual amb renovació automàtica (mes a mes). En cas de tenir l'abonament i no assistir durant un període de 15 dies (sense avis previ) es procedirà a donar-lo de baixa de l'horari però no de l'abonament.

HORARIS CENTRE GRAN VIA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6:15 - 7:00	••	ENTRENAMENT	AQUACROSS	ENTRENAMENT	AQUACROSS
7:00 - 7:45	ENTRENAMENT	AQUACROSS	ENTRENAMENT	AQUACROSS	ENTRENAMENT
7:45 - 8:30	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO
8:30 - 9:15	AQUATONO	••	AQUATONO	••	AQUATONO
9:15 - 10:00	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO
10:00 - 10:45	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ
15:15 - 16:00	••	AQUACROSS	••	AQUACROSS	••
19:30 - 20:15	AQUACROSS	NATACIÓ AQUACROSS RECUPERACIÓ	AQUACROSS	NATACIÓ AQUACROSS RECUPERACIÓ	••
19:30 - 20:30	PREPART	••	PREPART	••	••
20:15 - 21:00	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	••

HORARIS CENTRE CAN LLONG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00 - 7:45	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ	NATACIÓ
7:45 - 8:30	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO
8:30 - 9:15	AQUACROSS	AQUACROSS	AQUACROSS	AQUACROSS	AQUACROSS
9:15 - 10:00	ENTRENAMENT AQUACROSS	NATACIÓ AQUACROSS	ENTRENAMENT AQUACROSS	NATACIÓ AQUACROSS	ENTRENAMENT AQUACROSS
10:00 - 10:45	NATACIÓ	•••	NATACIÓ	•••	NATACIÓ
10:45 - 11:30	AQUAFIBRO	•••	AQUAFIBRO	•••	•••
15:30 - 16:15	NATACIÓ	AQUACROSS	NATACIÓ	AQUACROSS	•••
16:15 - 17:00	•••	NATACIÓ	•••	NATACIÓ	•••
19:15 - 20:00	•••	AQUACROSS	•••	AQUACROSS	•••
20:00 - 20:45	AQUACROSS NATACIÓ ENTRENAMENT	AQUATONO NATACIÓ	AQUACROSS NATACIÓ ENTRENAMENT	AQUATONO NATACIÓ	•••