

ESTIU 2021 ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A ADULTS

Més informació a:

info@nataciosabadell.cat
o bé al telèfon 93 748 44 00.

www.nataciosabadell.cat



TAMBÉ T'OFERIM CLASSES
PARTICULARS DE NATACIÓ
16,50 € / per sessió
MÍNIM 10 SESSIONS DE 30 MINUTS

ESTIU 2021 ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A ADULTS

ABONAMENT
NATACIÓ I AIGUAGIM
10,45 €
MENSUALS



**Club Natació
Sabadell**

Centre Gran Via
Carrer Montcada, 2 · 08203

Centre Can Llong
Carrer Budapest, 1 · 08206

93 748 44 00
www.nataciosabadell.cat

ESTIU 2021

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A ADULTS

JUNY · JULIOL 2021

DEL 28 DE JUNY AL 30 DE JULIOL

ACTIVITATS:

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.

PREUS:

	NATACIÓ I AIGUAGIM
OPCIONS	DE DILLUNS A DIVENDRES
SOCIS	ABONAMENT 10,45 € / mes 5 € / mes d'agost

	CLASSES PARTICULARS (MÍNIM 10 SESSIONS DE 30 MINUTS)
SOCIS	16,50 € / sessió
NO SOCIS	34.50 € / sessió

ABONAMENT
NATACIÓ I AIGUAGIM
10,45 €
MENSUALS



HORARIS:

CENTRE GRAN VIA

	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
9:15 - 10:00	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO
10:00 - 10:45	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ	AQUATONO	NATACIÓ
15:15 - 16:00	...	AQUACROSS	...	AQUACROSS	...
19:45 - 20:30	AQUACROSS	NATACIÓ	AQUACROSS	NATACIÓ	...
20:30 - 21:15	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	...

CENTRE CAN LLONG

	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	NATACIÓ	ENTRENAMENT	NATACIÓ	ENTRENAMENT
	AQUACROSS	AQUACROSS	AQUACROSS	AQUACROSS	AQUACROSS
10:00 - 10:45	NATACIÓ	...	NATACIÓ	...	NATACIÓ
15:15 - 16:00	NATACIÓ	AQUACROSS	NATACIÓ	AQUACROSS	...
16:00 - 16:45	...	NATACIÓ	...	NATACIÓ	...
19:00 - 19:45	...	AQUACROSS	...	AQUACROSS	...
19:45 - 20:30	AQUACROSS	AQUATONO	AQUACROSS	AQUATONO	...
	NATACIÓ + ENTRENA.	NATACIÓ	NATACIÓ + ENTRENA.	NATACIÓ	...

AGOST
2021
DE L'2 AL 31 D'AGOST

HORARIS:

CENTRE GRAN VIA

	DILLUNS A DIVENDRES
8:30 - 9:15	AQUACROSS
9:15 - 10:00	NATACIÓ

CENTRE CAN LLONG

	DILLUNS A DIVENDRES
16:00 - 16:45	NATACIÓ
19:00 - 19:45	AQUACROSS