

Activitats dirigides

Club Natació Banyoles



Temporada 2022-2023

ACTIVITATS D'AIGUA 22/23

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6.00 / 7.00	NATACIÓ ESPORTIVA G1				NATACIÓ ESPORTIVA G1
7.00 / 7.45	NATACIÓ ADULTS G1				NATACIÓ ADULTS G1
8.00 / 8.45	NATACIÓ ADULTS G2	NATACIÓ ADULTS G3		NATACIÓ ADULTS G3	NATACIÓ ADULTS G2
9.15 / 10.00	AIGUAGIM G1 Piscina exterior	AIGUAGIM G2 Piscina interior		AIGUAGIM G2 Piscina interior	AIGUAGIM G1 Piscina exterior
18.45 / 19.30	AIGUASALUT	AIGUAGIM PRENATAL	AIGUASALUT	AIGUAGIM PRENATAL	
19.30 / 20.15		AIGUAGIM G3 Piscina exterior		AIGUAGIM G3 Piscina exterior	
19.30 / 20.15	NATACIÓ ADULTS G4	NATACIÓ ADULTS G5	NATACIÓ ADULTS G4	NATACIÓ ADULTS G5	
20.15 / 21.00	NATACIÓ ADULTS G6	NATACIÓ ADULTS G7	NATACIÓ ADULTS G6	NATACIÓ ADULTS G7	

	9.15 / 9.45	9.15 / 9.45	12.15 / 12.45	12.15 / 12.45
DISSABTE	NADONS 6 a 18	NADONS 19 a 36	NADONS 6 a 18	NADONS 19 a 36



club natació banyoles

ACTIVITATS DE SALA 22/23

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6.30 / 7.20		ESPINNING	ESPINNING		
9.15 / 10.05	GAC	STEP / TONO		TONO	STRETCHING
9.15 / 10.30		HIOPRESSIUS			
9.30 / 10.20			ZUMBA		
10.00 / 11.30				IOGA	
15.15 / 16.00		TONO		TONO	
16.00 / 16.50	ESCOLA JOVES	PILATES	BALL JOVE	ESCOLA JOVES	BALL JOVE
16.45 / 18.00	HIOPRESSIUS			HIOPRESSIUS	
17.00 / 17.50	ESCOLA ESPORTIVA	PILATES	ESCOLA ESP. ESPINNING	PILATES	ESCOLA ESP. ESPINNING
18.00 / 19.15	HIOPRESSIUS			HIOPRESSIUS	
18.10 / 19.00	ESCOLA ESPORTIVA	ZUMBA	BALL INFANTIL ESPINNING	ZUMBA	BALL INFANTIL ESPINNING
18.30 / 20.00		IOGA	IOGA		
19.10 / 20.00	CARDIO-TONO ESPINNING	TOT-PUMP ESPINNING	ESPINNING	FIT-DANCE ESPINNING	ESPINNING
19.15 / 20.30	HIOPRESSIUS			HIOPRESSIUS	
20.00 / 21.30		IOGA	IOGA		
20.10 / 21.00	ESPINNING	TOT-BALANCE	ZUMBA	TOT-PUMP	
09.00 / 09.50					
DISSABTE	ESPINNING				

■ Activitats incloses al CONDICIONAMENT FÍSIC DIRIGIT

ACTIVITAT	PERÍODE ACTIVITAT	DIES/SETMANA – SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
CONDICIONAMENT FÍSIC DIRIGIT	De setembre a juliol		24,50€/mes	55,00€/mes
ENTRENAMENTS PERSONALS* *+info a www.cnbanyoles.cat		Accés lliure a la instal·lació	18,00€/mes	21,00€/mes
		Sessions dirigides per un tècnic	48,00€/mes	52,00€/mes
ESPINNING	De setembre a juliol	1 dia/setmana	22,50€/mes	34,00€/mes
PILATES TERRA	Inici act. Octubre	1 dia/setmana	26,00€/mes	36,00€/mes
		2 dies/setmana	40,00€/mes	55,00€/mes
IOGA	De setembre a juliol	1 dia/setmana	37,50€/mes	55,00€/mes
HIOPRESSIUS	De setembre a juliol	1 dia/setmana	18,50€/mes	28,00€/mes
COUNTRY	D'octubre a juny	1 dia/setmana	42,00€/mes	49,00€/mes
AIGUAGYM	De setembre a juliol	2 dies/setmana	43,00€/mes	81,00€/mes
NATACIÓ ADULTS	De setembre a juliol	2 dies/setmana	36,50€/mes	76,00€/mes
NATACIÓ ESPORTIVA	Inici activitat octubre	1 dia/setmana	22,50€/mes	34,00€/mes
AIGUASALUT	D'octubre a juny	2 dies/setmana	35,75€/mes	76,00€/mes
EMBARÀS	D'octubre a juny	2 dies/setmana	42,50€/mes	81,00€/mes
NATACIÓ NADONS	Inici act. Octubre	1 dia/setmana	100€/trimestre	180€/trimestre
ENTRENAMENTS PERSONALS AQUÀTICS	De setembre a juliol	1 sessió INDIVIDUAL	31,00€	Exclusiu socis
		1 sessió PARELLA	55,00€	
		Val 5 sessions INDIVIDUALS	142,50€	
		Val 5 sessions PARELLA	261,00€	

ALTES I BAIXES D'ACTIVITATS: Les ALTES de les activitats es faran ONLINE a l'àrea privada de la pàgina web o a SECRETARIA del Club Natació Banyoles, omplint la BUTLLETA D'ALTA i fent-ne el pagament (efectiu o targeta) corresponent al primer mes. Totes les BAIXES de les activitats es podran fer a la secretaria del Club Natació Banyoles, omplint la BUTLLETA DE BAIXA o bé mitjançant notificació per escrit a info@cnbanyoles.cat.