3. ACTIVITATS DIRIGIDES/FITNESS

TEMPORADA 2026-2027

CLUB NATACIÓ OLOT
AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÈFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

GRAELLA ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2026-2027

A partir del 14 de setembre de 2026

SEGUEIX-NOS A LES XARXES SOCIALS @CNOLOTFITNESS

Trobeu l'última versió actualitzada de la graella escanejant el codi QR a **www.cnolot.cat**

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

A partir de 16 anys, excepte les indicades.
Les sessions de sala tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades.

	HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ	7.00	S1 BODYPUMP		S1 POWER HBX		S3 FUNCIONAL
	7.00		S2 POWER CICLING	S3 IOGA	S2 POWER CICLING	
	8.00					
	8.30	S1 PILATES	S2 CICLING VIRTUAL	S1 TONOGIM	S1 HBX	S1 PILATES
	8.30	S2 CICLING VIRTUAL			S3 BALL LINEAL	S2 CICLING VIRTUAL
	9.30	S1 HBX	S1 ZUMBA		S1 ZUMBA	
	9.30	S2 CICLING		S2 CICLING		
	10.30	S1 ESTIRAMENTS	S1 CIRCL MOBILITY	S1 PILATES	S1 ESTIRAMENTS	S1 PILATES/HIPOPRESSIUS
MIGDIA	14.15	S3 EXPRESS	S1 PILATES/HIPOPRESSIUS	S3 EXPRESS	S1 PILATES/HIPOPRESSIUS	S3 EXPRESS
	15.15		S2 CICLING VIRTUAL		S2 CICLING VIRTUAL	
	15.15		S3 FUNCIONAL		S3 FUNCIONAL	
	16.15	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL
TARDA-VESPRE	17.00					EX RUNNING TEAM (INICI 17:15)
	17.30	S1 PILATES		S1 PILATES/HIPOPRESSIUS	S1 PILATES	S1 PILATES
	17.30	S3 GAC			S3 GAC	
	18.00			S3 EXPRESS		
	18.30	S1 PILATES	S1 BODYPUMP	S1 PILATES	S3 STRONG	S1 ZUMBA
	18.30	S2 POWER CICLING	S2 CICLING	S2 CICLING VIRTUAL	S2 POWER CICLING	S2 CICLING
	18.30	S3 TONOHIIT	S3 TONOHIIT	S3 POWER STEPS	S1 ZUMBA	
	19.30	S1 ZUMBA	S3 IOGA	S1 ZUMBA	S1 BODYPUMP	S1 POWER HBX
	19.30	S2 CICLING VIRTUAL	S1 POWER HBX	S2 CICLING		
	19.30	S3 FUNCIONAL		S3 FUNCIONAL	S3 ESTIRAMENTS	

	HORA	DISSABTE
MATÍ	9.30	S2 S1 COMBO (90 MIN.)

Sessions Salut · Sessions Cardio · Sessions Rendiment · Sessions Team · Sessions Express (30') **NOVETAT!** Consultar pàgina 31 del catàleg

S1 Sala 1 · S2 Sala 2 · S3 Sala 3 · SF Sala fitness · EX Exterior · Intensitat baixa · Intensitat mitjana · Intensitat mitjana-alta

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

A partir de 16 anys.
Les sessions d'aigua tenen una durada de 45 minuts.

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	PE AIGUAGIM		PE AIGUAGIM		
8.30	PE AIGUAERÒBIC	PE AIGUAERÒBIC		PE AIGUAERÒBIC	
9.30	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM
15.15	PE AIGUAGIM		PE AIGUAGIM		PE AIGUAGIM
19.30	PE AIGUAERÒBIC	PE AIGUAZUMBA	PE AIGUAERÒBIC	PE AIGUAZUMBA	

PE Piscina ensenyament · Intensitat baixa · Intensitat mitjana · Intensitat mitjana-alta

1. **Les inscripcions de les activitats dirigides es fan des de l'APP del Club Natació Olot.**
2. La sessió Running Team està disponible gratuïtament per a tots els abonats de la sala de fitness/musculació i activitats dirigides. No caldrà fer contractació/reserva.
3. En cas que no es pugui assistir a la sessió, cal anul·lar la reserva a través de l'APP del Club Natació Olot.
4. El Club es reserva el dret de modificar o anul·lar les activitats i els horaris per motius tècnics, organitzatius, en funció de les necessitats dels espais o de la climatologia.
5. Tothom que prengui part en aquestes activitats, accepta complir amb la normativa vigent i la informació descrita en els punts anteriors.
6. Les sessions exprés no estan incloses en la quota d'Activitats Dirigides. L'accés es realitza mitjançant el pagament de cada sessió individualment i no dona dret a una plaça fixa o recurrent.

ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 **FINAL:** 17 DE JULIOL DE 2027

Per Nadal i Setmana Santa, els horaris poden variar.

Sessions *SALUT*

L'àrea de salut està centrada en millorar el benestar físic i mental dels usuaris. Millora de la flexibilitat, la força muscular, la postura i la consciència corporal.

PILATES/HIPOPRESSIUS | IOGA | ESTIRAMENTS | PILATES | CIRCL MOBILITY

Sessions *TEAM*

Obertes i gratuïtes sense fer reserva per a tots els abonats de les AADD i sala de fitness.

Són entrenaments guiats en grup reduït, dissenyats per treballar de manera específica diferents capacitats físiques com la força, la resistència, la potència o la mobilitat.

RUNNING TEAM

Sessions *CARDIO*

L'àrea de càrdio està dedicada a millorar la resistència cardiovascular i la capacitat aeròbica. El càrdio ofereix rutines dinàmiques i enèrgiques, i estan dissenyades per cremar calories i millorar la coordinació i l'equilibri.

CICLING | CICLING VIRTUAL | POWER CICLING | ZUMBA | STRONG | BALL LINEAL

Sessions *RENDIMENT*

Activitats dirigides que tenen com a objectiu millorar la condició física general a través de disciplines que treballen la força, la resistència i el control corporal. Enfocades a augmentar el rendiment físic de manera equilibrada i progressiva.

BODYPUMP | FUNCIONAL | GAC | TONOHIIT | POWER STEPS | COMBO (90 MIN.) | HBX | POWER HBX | TONOGIM

Sessions *AIGUA*

Aprofitant la resistència i la flotabilitat de l'aigua es treballa el cos de manera efectiva. Es millora la força, la resistència cardiovascular, la mobilitat i el to muscular. Ideals per a persones de totes les edats i nivells.

AIGUAGIM | AIGUAERÒBIC | AIGUAZUMBA

Sessions *EXPRESS* NOVETAT!

Sense plaça fixa. Vine quan vulguis i paga només les sessions que facis.

Entrenaments de 30 minuts en grup reduït (màxim 6 persones) enfocats al treball de força, abdominals o glutis. Sessions dinàmiques i efectives per complementar l'entrenament i millorar la condició física.

GLUTIS | FORÇA | ABDOMINALS

ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 **FINAL:** 12 DE JULIOL DE 2027

Per Nadal i Setmana Santa, els horaris poden variar.

Oferim una àmplia i variada programació d'activitats dirigides amb l'objectiu que tothom pugui trobar la sessió que més s'adequa a les seves necessitats, gràcies a les més de 70 combinacions horàries. Conjuntament amb l'equip de monitors-tècnics, s'ha preparat una nova programació i ampliació de serveis i noves activitats i sessions. No us perdeu la graella de la vigent temporada i gaudiu de les instal·lacions, practicant esport i fent salut al Club. Recordeu: el secret per aconseguir-ho és començar!

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Preus mensuals

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
GRATUÏTA	29 €	39 €	47 €	8 €
MATRÍCULA	1 SESSIÓ/SET.	FINS A 3 SESSIONS/SET.	FINS A 5 SESSIONS/SET.	TIQUET PUNTUAL 1 SESSIÓ
25 €	46 €	56 €	70 €	8 € + ENTRADA ACCÉS
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

Els abonaments dels SOCIS de fins a 3 i 5 sessions a la setmana inclouen:
L'accés a la sala de fitness i musculació de dilluns a diumenge.
La garantia de poder reservar fins a 3 o 5 sessions/setmana.

A més, l'abonament dels SOCIS de fins a 5 sessions a la setmana inclou:
Accés a poder fer totes les activitats dirigides (sempre que quedin places lliures).

SESSIONS EXPRÉS

NOVETAT!

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 **FINAL:** 12 DE JULIOL DE 2027

Per Nadal i Setmana Santa, els horaris poden variar.

Oferim una nova proposta de Sessions Exprés pensada per complementar l'oferta d'activitats dirigides del Club. Són entrenaments de 30 minuts en grup reduït de màxim 6 persones, enfocats al treball de força, abdominals o glutis, ideals per a qui busca una sessió ràpida, intensa i efectiva.
Amb aquesta nova modalitat ampliem els serveis del Club per oferir més flexibilitat i opcions d'entrenament adaptades a cada persona.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

SOCIS
8 €
PREU PER SESSIÓ
8 € + ENTRADA ACCÉS
NO SOCIS

Sessions *EXPRESS*

Sense plaça fixa. Vine quan vulguis i paga només les sessions que facis.

Entrenaments de 30 minuts en grup reduït (màxim 6 persones) enfocats al treball de força, abdominals o glutis. Sessions dinàmiques i efectives per complementar l'entrenament i millorar la condició física.

GLUTIS | FORÇA | ABDOMINALS

Aquestes sessions **no comporten reserva de plaça fixa ni continuïtat**: es tracta d'un servei de pagament per sessió, on pots venir de manera puntual segons disponibilitat.

SALA DE FITNESS/MUSCULACIÓ

A partir de 16 anys

Els usuaris que tinguin 14 i 15 anys podran accedir a la sala acompanyats d'un major d'edat responsable

Disposem d'una sala de fitness i musculació equipada amb màquines que ofereixen ergonomia i facilitat d'ús per l'entrenament cardiovascular o de musculació. El fitness implica l'ús de les diferents màquines, pesos lliures i altre material que permeten treballar els músculs del cos. Trobareu el que necessiteu per treballar cada un d'aquests aspectes. Els tècnics de sala estan a disposició de tots els usuaris per assessorar-vos en l'ús de la maquinària i les rutines d'entrenament.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

La quota de la sala de fitness/musculació es cobra a l'inici de cada trimestre natural

SOCIS	SOCIS	SOCIS
-24 ANYS 16,5 € +25 ANYS 18 €	-24 ANYS 12,5 € +25 ANYS 14 €	5,5 €
PREU MENSUAL HORARI COMPLET	PREU MENSUAL HORARI REDUÏT	ACCÉS PUNTUAL SALA 1 DIA
NO DISPONIBLE	NO DISPONIBLE	5,5 € + ENTRADA ACCÉS CLUB
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

HORARI COMPLET:
De dilluns a divendres: 6.30 h a 22.00 h
Dissabte: 7.30 h a 21.00 h
Diumenges i festius: 7.30 h a 15.00 h

HORARI REDUÏT I D'ACCÉS PUNTUAL: **NOVETAT!**
De dilluns a divendres: 6.30 h a 17.30 h i de 20.30 h a 22.00 h
Dissabte: 7.30 h a 21.00 h
Diumenges i festius: 7.30 h a 15.00 h

*Per garantir la comoditat de l'aforament de la sala de fitness i musculació, els nous abonaments només es podran fer amb l'horari reduït. En cas de voler un abonament en horari complet, caldrà inscriure's a la **llista d'espera** fins que hi hagi places disponibles.

ENTRENAMENTS PERSONALS

A partir de 14 anys

Servei que consisteix en la contractació d'un dels nostres tècnics especialistes en fitness per dissenyar un programa d'entrenament, dur-lo a terme amb les seves correccions i millores, seguiment de la progressió física i adaptació del programa d'entrenament acord amb la progressió de l'usuari.

Per al desenvolupament d'aquesta activitat es podrà fer servir el material disponible a la sala de fitness i de musculació, sales d'activitats dirigides, i material exclusiu per la realització dels entrenaments. També es podrà disposar d'un espai individual per realitzar l'entrenament, sempre que el monitor ho cregui convenient.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Preus/sessió

TARIFA	1 ALUMNE	2 ALUMNES
SOCIS	34 €	58 €
NO SOCIS	55 €	91 €

Vols una classe grupal a mida? Contacta amb nosaltres i t'informarem de totes les opcions disponibles.