




ACTIVITATS CN MATARÓ 2021

3 BENESTAR

PILATES (classes d'1 hora)

DIMARTS

9:15H | 15:30H | 18:30H | 19:30H | 20:30H

DIJOUS

9:15H | 15:30H | 18:30H | 19:30H | 20:30H

PREUS MENSUALS

1 DIA

2 DIES

SOCIS

20€

30€

NO-SOCIS

30€

40€



4 ENTRENADOR PERSONAL

ENTRENAMENT PERSONAL NATACIÓ



ENTRENAMENT PERSONAL EN SEC



CONSULTA HORARIS I PREUS AL WEB

+ informació a



www.cnmataro.cat



1 PISCINA

CURS DE NATACIÓ ADULTS

A PARTIR DE 14 ANYS

DE 8:30 A 9:15H

- DIMARTS I DIJOUS

DE 9:15 A 10H

- DIMARTS I DIJOUS

DE 19:30 A 20:15H

- DILLUNS (INICIACIÓ)

- DIMARTS I DIJOUS (PERFECCIONAMENT)

DE 20:15 A 21H

- DILLUNS I DIMECRES (INICIACIÓ)

- DIMARTS I DIJOUS (PERFECCIONAMENT)

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	14,80€	20 €
2 DIES	29,40€	39,40 €
3 DIES	39,40€	59,30 €

NATACIÓ TERAPÈUTICA

DE 15:15 A 16:00H

DILLUNS I DIJOUS

DE 16 A 17H

DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIJOUS

DE 19:30 A 20:30H

DIMARTS I DIJOUS

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	40€	50€
2 DIES	55€	70€
3 DIES	68€	78€

NATACIÓ ADAPTADA

DE 19:30 A 20:30H

- DIMARTS I DIJOUS

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	30 €	40 €
2 DIES	50 €	65 €

SESSIONS INDIVIDUALS 35 € / SESSIÓ

ESCOLA NAT. ADAPTADA MENORS DE 14 ANYS

DE 12:30 A 13:30H

- DISSABTE

PREU MENSUAL 38,50€

CURSETS NATACIÓ INFANTIL

DE 3 A 13 ANYS

DE 17:15 A 18H

- DIJOUS

DE 17:45 A 18:30H

- DIVENDRES

DE 18:00 A 18:45H

- DILLUNS I DIMECRES

- DIMARTS I DIJOUS

DE 18:30 A 19:15H

- DIVENDRES

DE 18:45 A 19:30H

- DILLUNS I DIMECRES

- DIMARTS I DIJOUS

D'11 A 11:45 O DE 11:45 A 12:30H

- DISSABTE

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	17,90€	24,20€
2 DIES	29,40€	39,90€



AIGUAGIM

DE 7:45 A 8:30H

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

DE 9:15 A 10H

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

DE 9:30 A 10:15H

DIMARTS I DIJOUS

DE 10:30 A 11:15H

DIMARTS I DIJOUS

DE 14:30 A 15:15H

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

DE 15:15 A 16H

DIMARTS I DIJOUS

DE 19:30 A 20:15H

DIMECRES I DIVENDRES

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
2 DIES	20,50 €	39,90€
3 DIES	25,70 €	50,20€

AIGUA I SALUT

DE 11:00 A 11:45H

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

DE 11:15 A 12H

DIMARTS I DIJOUS

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
2 DIES	26,25 €	39,40€
3 DIES	39,40 €	59,30€

NATACIÓ PER A EMBARASSADES

DE 10:30 A 11:30H

DIMECRES - AULA D'AIGUA

CURS GRATUÏT I EXCLUSIU PER A SÒCIES

2

HORARIS PROVISIONALS FEBRER 2021 - ...

ACTIVITATS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:45 - 7:45	CICLISME OUTDOOR	TONIFICACIÓ	CIRCUIT TÀBATA	ESTIRAMENTS	CICLISME OUTDOOR		
8.15 - 9.00	TONIFICACIÓ		AEROSTEPS		TONIFICACIÓ		
8:30 - 9:30						CICLISME OUTDOOR	
9:00 - 9:50							TBC
10:00 - 10:50							TBC
9:30 - 10:30	CIRCUIT SÈNIOR	CICLISME OUTDOOR	TONIFICACIÓ	CICLISME OUTDOOR	ESTIRAMENTS	CICLISME OUTDOOR	
10.30 - 11.30						ZUMBA	
11:30 - 12.30						ZUMBA	
13.15 - 14.15	TONIFICACIÓ	CIRCUIT TÀBATA	ESTIRAMENTS	CIRCUIT CÀRDIO			
14:30 - 15:15	CICLISME OUTDOOR			CICLISME OUTDOOR			
15:30 - 16:15	TTC		TTC		TTC		
18:00 - 18:50	ZUMBA				CICLISME OUTDOOR		
19:00 - 19:50	GAC						
19:45 - 20:15		GAC	TONIFICACIÓ	ABDOMINALS			
20.15 - 21.00	CICLISME OUTDOOR	ZUMBA	CICLISME OUTDOOR	CIRCUIT CÀRDIO			



TANCAMENT 21H

Totes les activitats estan incloses en el preu de soci-abonat al Centre Natació Mataró