



# ACTIVITATS CN MATARÓ 2024

## 1 ACTIVITATS DIRIGIDES

TOTES LES ACTIVITATS ESTAN INCLOSES EN LA QUOTA DE SOCI

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:00	6:45 CICLISME 50'	6:45 TONIFICACIÓ 1h	6:45 CIRC.TÀBATA 1h	6:45 ESTIRAMENTS 1h	6:45 CICLISME 1h		
7:00							
8:00	8:15 TONIFICACIÓ 50'	8:00 FUNCIONAL 50'	8:15 FULL-BODY 50'	8:00 FUNCIONAL 50'	8:15 TONIFICACIÓ 50'	8:30 CICLISME 50'	
9:00		9:15 CICLISME 50'		9:15 CICLISME 50'			9:00 TBC 50'
	9:30 CIRCUIT 50'	9:15 PILATES 50'	9:30 TONIFICACIÓ 1h	9:15 PILATES 50'	9:30 ESTIRAMENTS 1h	9:30 CICLISME 50'	
10:00		10:15 PILATES 50'		10:15 PILATES 50'		9:30 PILATES 50'	10:00 TBC 50'
						10:30 HIT CUL 50'	
11:00						10:30 ZUMBA 50'	11:00 MOB. ARTICULAR 50'
12:00						11:45 FULL-BODY 50'	
13:00	13:15 TONIFICACIÓ 1h	13:15 CIRC.TÀBATA 50'	13:15 ESTIRAMENTS 1h	13:15 CIRCUIT CÀRDIO 50'			
14:00	14:30 CICLISME 50'			14:00 CICLISME 50'			
15:00							
16:00	15:30 CICLISME 50'		15:30 TBC 50'		15:30 FUNCIONAL 50'		
17:00	17:30 HIT COMBAT 50'	17:30 PILATES 50'	17:30 ABDOMINALS 30'		17:30 TRX 45'		
		17:30 CÀRDIO-HIT 50'	17:30 CÀRDIOTONO 50'	17:30 PILATES 50'			
18:00	18:00 ZUMBA 50'		18:00 FUNCIONAL 50'	17:30 FULL-BODY 45'	18:00 CICLISME 50'		
	18:00 CICLISME 50'				18:00 CÀRDIO TONO 50'		
	18:30 CÀRDIO TONO 50'	18:30 ESTIRAMENTS 50'	18:30 HIT CUL 50'				
		18:30 PILATES 50'		18:30 PILATES 50'			
19:00	19:00 GAC 50'				19:00 TRX 50'		
	19:00 FUNCIONAL 50'			19:00 TRX 45'	19:00 HIT COMBAT 50'		
	19:30 HIT STEP 50'	19:30 PILATES 50'	19:30 HIT COMBAT 50'				
		19:30 TRX 45'	19:35 TONIFICACIÓ 50'	19:30 PILATES 50'			
		19:40 GAC EXPRESS 30'			19:45 ZUMBA 50'		
20:00	20:15 CICLISME 50'	20:15 ZUMBA 50'		19:45 ABDOMINALS 30'			
			20:30 CICLISME 50'				
				20:15 TRX 45'			
21:00							



Horaris Online



Pots consultar els espais, la seva intensitat i més informació de totes les activitats a [WWW.CNMATARO.CAT/ACTIVITATS](http://WWW.CNMATARO.CAT/ACTIVITATS)

\* En cas de pluja, les classes exteriors seran cancel·lades.

\* ACTUALITZAT EL 20 DE SETEMBRE DE 2024

# 2 ACTIVITATS AQUÀTIQUES

HORARI SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:45 - 8:30	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
9:15 - 10:00	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
9:30 - 10:15		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
10:30 - 11:15		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
11:00 - 11:45	AIGUA I SALUT		AIGUA I SALUT NATACIÓ EMBARASSADES		AIGUA I SALUT
11:15 - 12:00		AIGUA I SALUT		AIGUA I SALUT	
14:30 - 15:15	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
15:15 - 16:00		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
19:30 - 20:15			AIGUAGIM		AIGUAGIM



ALTRES ACTIVITATS

## CURSETS NATACIÓ PER A NADONS

DE 6 A 35 MESOS  
(MARE O PARE DEL NADÓ A L'AIGUA)

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	30,20 €	44,80 €

### DISSABTE

- DE 12:35 A 13:05 H

## NATACIÓ TERAPÈUTICA

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	50,00 €	62,40 €
2 DIES	63,50 €	79,60 €
3 DIES	78,00 €	102,00 €

### 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

## CURSETS NATACIÓ INFANTIL

DE 3 A 13 ANYS

### - CURSETS D'1 DIA

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	24,20 €	32,70 €

### DIMECRES O DIJOUS

- DE 17:15 A 18 H

### DIVENDRES

- DE 17:45 A 18:30 H

- DE 18:30 A 19:15 H

### DISSABTE

- D'11 A 11:45 H

- D'11:45 A 12:30 H

### - CURSETS DE 2 DIES

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
2 DIES	37,80 €	51,00 €

### DE 18:00 A 18:45H

A) DILLUNS I DIMECRES B) DIMARTS I DIJOUS

### DE 18:45 A 19:30H

A) DILLUNS I DIMECRES B) DIMARTS I DIJOUS

## CURS DE NATACIÓ ADULTS

A PARTIR DE 14 ANYS

### PREUS MENSUALS

	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	20,50 €	27,70 €
2 DIES	37,80 €	51,00 €
3 DIES	49,60 €	66,80 €

### 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)

## WATERHIT POLO

DIVENDRES DE 13:30 A 15:00 H

PREU MENSUAL	SOCIS	NO-SOCIS
	20,50 €	27,70 €

## NATACIÓ ADAPTADA

DE 19:30 A 20:30H

- DIMARTS I DIJOUS

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	38,40 €	51,90 €
2 DIES	62,00 €	83,80 €

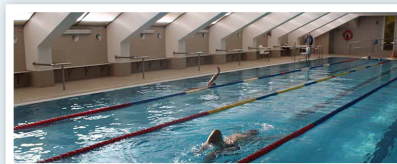
## ESCOLA NATACIÓ ADAPTADA

MENORS DE 14 ANYS

DISSABTE DE 12:30 A 13:30H

PREU MENSUAL	SOCIS	NO-SOCIS
	48,50 €	55,70 €

PACS: CONSULTAR PREUS A CNMATARO.CAT/CURSETS



## 3 TENNIS TAULA

DE DIMARTS A DIVENDRES (2 DIES A ESCOLLIR)  
DE 18 A 19:30H

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
2 DIES	25 €	37,5 €



## 4 ENTRENAMENT PERSONAL

### ENTRENAMENT PERSONAL NATACIÓ



### ENTRENAMENT PERSONAL EN SEC



#### SESSIONS INDIVIDUALS (PACS)

	SOCIS	NO-SOCIS
1 SESSIÓ	41,30 €	47,50 €
4 SESSIONS	151,00 €	173,00 €
8 SESSIONS	263,70 €	303,20 €

#### SESSIONS GRUPALS

	SOCIS	NO-SOCIS
1 SESSIÓ PER SETMANA	35,40 € / MES	*48,80 €*
1 SESSIÓ PUNTUAL	11,90 € / SESSIÓ	*16,20 €*

\* PREU PER PERSONA

HORARIS: DIMARTS 19:30 H,  
DIJOUS 19:30 H I DIVENDRES 15:00 H.

#### SESSIONS INDIVIDUALS (PACS)

1 SESSIÓ	41,30 €
4 SESSIONS	151,10 €
8 SESSIONS	263,70 €

EN PARELLA

4 SESSIONS	218,40 €
------------	----------

## 5 ALTRES SERVEIS

- ARMARIETS DE LLOGUER	DES DE 68,00 €
- ESPAI PER GUARDAR PADDLE SURF	257,00 € / ANY
- PÀRQUING DE PATINETS	6,30 € / MES - 2,20 € / 1 DIA
- FISIOTERAPIA ESPORTIVA	42€ (1 HORA) - 26€ (30 MIN)



+ informació a:

cnmataro.cat

egymfitness

