

1

PISCINA



CURS DE NATACIÓ ADULTS

A PARTIR DE 14 ANYS

DE 8:30 A 9:15H

- DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES
- DIMARTS I DIJOUS

DE 9:15 A 10H

- DILLUNS I DIMECRES
- 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	14,10€	19,10€
2 DIES	28€	37,50€
3 DIES	37,50€	56,50€
4 DIES	47€	75€

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€	23€
2 DIES	28€	38€

NATACIÓ TERAPÈUTICA

DE 16 A 17H

DILLUNS, DIMARTS I DIJOUS

DE 15:45 A 16:45H

DIMECRES

DE 19:30 A 20:30H

DILLUNS, DIMARTS I DIJOUS

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	35€	45€
2 DIES	50€	65€
3 DIES	60€	78€

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	19,50€	38€
3 DIES	24,50€	47,80€

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	25€	37,50€
3 DIES	37,20€	56,50€

NATACIÓ PER A EMBARASSADES

DE 10:30 A 11:30H

DIMECRES - AULA D'AIGUA

CURS GRATUÏT I EXCLUSIU PER A SÒCIES

NATACIÓ POST-PART

DIMARTS A LES 11H

- horaris disponibles a www.cnmataro.cat/horarisnsm -

2

ACTIVITATS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:45 - 7:45	CICLISME INDOOR	TONIFICACIÓ	CIRCUIT TÀBATA	ESTIRAMENTS	CICLISME INDOOR		
8:00 - 9:00				ZUMBA ¹			
8:15 - 9:00	TONIFICACIÓ		AEROSTEPS		TONIFICACIÓ		
9:15 - 10:15		PILATES*		PILATES*			TBC (9-9:50h)
		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR			
9:30 - 10:30	CIRCUIT SÈNIOR		TONIFICACIÓ		ESTIRAMENTS	CICLISME INDOOR	
10:30 - 11:30	ZUMBA		ZUMBA			ZUMBA	
13:15 - 14:15	TONIFICACIÓ	CIRCUIT TÀBATA	ESTIRAMENTS	CIRCUIT CÀRDIO			
13:30 - 14:30							
14:00 - 14:45				CICLISME INDOOR			
14:30 - 15:15	CICLISME INDOOR						
15:30 - 16:15	TTC	PILATES*	TTC	PILATES*	TTC		
18:00 - 18:50	ZUMBA						
18:15 - 19:00	CICLISME INDOOR				CICLISME INDOOR		
18:30 - 19:30		PILATES*		PILATES*			
19:00 - 19:30	GAC						
19:30 - 20:20		PILATES*	TONIFICACIÓ	PILATES*			
19:45 - 20:15		GAC		ABDOMINALS			
19:45 - 20:45					ZUMBA		
20:00 - 21:15	HATHA IOGA*	RUNNING*	HATHA IOGA*				
20:15 - 21:00	CICLISME INDOOR	ZUMBA		CIRCUIT CÀRDIO			
20:30 - 21:15		PILATES*	CICLISME INDOOR	PILATES*			

Totes les activitats estan incloses en el preu de soci-abonat al Centre Natació Mataró, excepte les marcades amb un asterisc (*)

¹ L'horari de la classe de Zumba de dijous és de 7:45 a 8:45.



3 BENESTAR

HATHA IOGA

DE 20 A 21:15H
DILLUNS I DIMECRES

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	26,15€	40,70€
2 DIES	36,70€	51€



PILATES

DIMARTS I DIJOUS

DE 9:15H A 10:15H
DE 15:30H A 16:30H
DE 18:30H A 19:30
DE 19:30H A 20:30
DE 20:30H A 21:30H

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	20€	30€
2 DIES	30€	40€



4 QUIROMASSATGE

SERVEI DE QUIROMASSATGE I TERÀPIA MANUAL DEL CNM

EQUIP DE CARLES ROY

DILLUNS I DIMARTS: DE 11:15 A 13:30 I DE 17:45 A 20:00.
DIJOUS I DIVENDRES: DE 9:00 A 13:30 I DE 16:00 A 19:45.



5

ENTRENADOR PERSONAL

ENTRENAMENT PERSONAL NATACIÓ



ENTRENAMENT PERSONAL EN SEC



CONSULTA HORARIS I PREUS AL WEB

READAPTACIÓ POSTURAL

DE 12:30 A 13:30H
DILLUNS I DIMECRES (SALA POLIIVALENT)

PREUS MENSUALS	SOCIS	NO-SOCIS
1 DIA	35€	45€
2 DIES	50€	65€



6

TÈCNICA DE RUNNING

PREU: 10€ AL MES

DIMARTS A LES 20:00H



+ informació a
www.cnmataro.cat

