




ACTIVITATS CN MATARÓ 2019

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 (classes d'1 hora)

DILLUNS I DIMECRES

8:30H

DIMARTS I DIJOUS

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

DIVENDRES

19:30H | 20:30H

DISSABTE

8H | 9H

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 POLIVALENT)

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



6 TÈCNICA DE RUNNING



DIMARTS A LES 20:00H
PREU: 10€ MENSUALS SOCIS



+ 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 15:45 A 16:45H

DIMECRES

DE 16 A 17H

DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIJOUS

DE 19:30 A 20:30H

DILLUNS I DIJOUS

DE 20:15 A 21:15H

DIMECRES

DE 20:30 A 21:30H

DILLUNS

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

NATACIÓ POST-PART

DIMARTS A LES 11H

PREU MENSUAL 30 €

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

2

ACTIVITATS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:45 - 7:45	CICLISME INDOOR	TONIFICACIÓ	CIRCUIT TÀBATA	ESTIRAMENTS	CICLISME INDOOR		
7:45 - 8:45				ZUMBA			
8:15 - 9:00	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ (8h)	AEROSTEPS		TONIFICACIÓ	PILATES * (8h)	
8:30 - 9:30	PILATES *		PILATES *				
9:15 - 10:15		PILATES *		PILATES *		PILATES * (9h)	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 *	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 - 21:20		PILATES *	CICLISME INDOOR	PILATES *	PILATES *		

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

