

## Programa d'activitats dirigides

Des del 12 de setembre

# AIGUA

### DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Les activitats dirigides a l'aigua les englobem dins els grup **Aquagim**. En general, són sessions amb suport musical que tenen com a objectiu millorar el nivell de condicionament físic aprofitant els beneficis i els avantatges que ofereix el mitjà aquàtic.

Les modalitats d'aquagim que proposem al Parc i a l'Esportiu són:

**AquaBÀSIC:** adreçat a persones amb poc domini del medi aquàtic, d'edat avançada o amb dolences o problemes físics greus. Es desenvolupa de manera suau, i es treballa sobretot la coordinació, la memòria, l'equilibri, la flexibilitat, la relació social, la resistència cardiovascular i la tonificació muscular de manteniment.

**AquaDANCE:** indicat per a persones amb cert domini del cos dins l'aigua. No cal saber nedar, però sí mantenir l'equilibri i no mostrar por dins el medi aquàtic. És una activitat d'intensitat moderada, on es treballa el ritme, la coordinació, la coreografia, la memòria, la resistència cardiovascular i la tonificació muscular de manteniment.

**AquaTONO:** adreçat a persones amb domini del medi aquàtic, amb bona condició física i amb una preparació suficient per a treballar dins l'aigua. L'objectiu de l'activitat és millorar la tonificació dels diferents grups musculars, juntament amb càrdio, amb una intensitat moderada-alta.

**AquaTBC:** cal domini del medi aquàtic i bona condició física. La intensitat de l'activitat és moderada-alta, i millorarà la resistència aeròbica, la tonificació muscular, la flexibilitat i la coordinació. Es pot desenvolupar tant a la piscina gran com a la petita.

La direcció es reserva el dret de canviar horaris, monitors i programes de treball.

\* Per participar a les sessions d'aforament limitat marcades amb asterisc, cal recollir la targeta que reparteix el/la socorrista a piscina, 15 minuts abans de l'inici de la sessió.

## CEM PARCdeIGARRAF

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
AQUA TONO 9.00-9.45	AQUA TBC 8.00-8.45	AQUA TBC 9.00-9.45	AQUA TONO 8.00-8.45	AQUA TBC 8.15-9.00	AQUA TBC 12.30-13.15
AQUA DANCE 10.00-10.45	AQUA TONO 9.30-10.15	AQUA DANCE 10.00-10.45	AQUA TBC 9.30-10.15	AQUA TONO 9.30-10.15	
AQUA TBC 15.15-16.00	<b>AQUA BÀSIC</b> 11.30-12.15	AQUA TONO 15.15-16.00	<b>AQUA BÀSIC</b> 11.30-12.15	AQUA TONO 19.00-19.45	
AQUA TONO 19.00-19.45	AQUA TBC 18.15-19.00	AQUA TBC 19.00-19.45	AQUA DANCE 18.15-19.00		





# CMES ESPORTIUlaPISCINA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>AQUABÀSIC-PP *</b> 7.30-8.15	AQUATBC-PG 7.15-8.00	AQUATBC-PP *	AQUA TBC-PP *	<b>AQUABÀSIC-PP *</b> 8.30-9.15
AQUA TBC-PP *	<b>AQUADANCE-PP *</b> 8.30-9.15	<b>AQUABÀSIC-PP *</b> 8.30-9.15	<b>AQUA DANCE-PP *</b> 8.30-9.15	AQUA TBC-PP *
AQUA TONO-PG 11.30-12.15	AQUATONO-PG 10.00-10.45	AQUATONO-PP *	AQUA TONO-PG 10.45-11.30	
AQUA TBC-PG 20.00-20.45	AQUATONO-PG 19.00-19.45	AQUATONO-PP	AQUA TBC-PP 15.15-16.00	
			AQUA TBC-PG 19.00-19.45	
	AQUATBC-PP 20.30-21.15	AQUATBC-PG 20.00-20.45	AQUATONO-PG 20.30-21.15	

PP	PISCINA PETITA
PG	PISCINA GRAN



Col·labora

**INTERSPORT**  
**OLARIA**

parcdelgarrar.cat

 /Parcdelgarrar Esportiu laPiscina

**CMES ESPORTIUlaPISCINA**  
Carrer de Josep Coroleu 84  
08800 Vilanova i la Geltrú  
Tel. 93 516 90 48  
info@esportiu laPiscina.cat

**CEM PARCdeIGARRAF**  
Ronda Ibèrica 60  
08800 Vilanova i la Geltrú  
Tel. 93 814 72 95  
info@parcdelgarrarfsport.com



AJUNTAMENT DE  
Vilanova i la Geltrú

## HORARIS DELS CENTRES ESPORTIUS

### CEM PARCdeIGARRAF

Dilluns a divendres: 06.30-23.00h  
Dissabtes: 08.00-21.00h  
Diumenges i festius: 09.00-20.00h

### Dies amb horari especial 2017

01/01 i 25/12	Tancat
24/12	09.00-14.00h
26/12 i 31/12	09.00-14.00h

### CMES ESPORTIUlaPISCINA

Dilluns a divendres: 06.30-22.30h  
Dissabtes: 8.00-15.00 / 17.00-21.00h  
Diumenges i festius: 09.00-15.00h

### Dies amb horari especial 2017

01/01, 26/02, 05/08,	Tancat
25/12 i 26/12	Tancat
05/01, 23/06 i 04/08	06.30-20.00h
24/12 i 31/12	09.00-14.00h

Els espais esportius tanquen 30 minuts abans de l'hora de tancament dels centres.