

ACTIVITATS DIRIGIDES

10/09/2018 en endavant

AIGUA



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Les **activitats dirigides a l'aigua les englobem dins el 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 a mb dolences i 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 si 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 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.

Aqua TBC: 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.

CEM PARCdelGARRAF

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:45	P		AQUA TBC		AQUA TONO		
08:15	09:00	P					AQUA TBC	
09:00	09:45	P	AQUA TONO		AQUA TBC			
09:30	10:15	P		AQUA TONO		AQUA TBC	AQUA TONO	
10:00	10:45	P	AQUADANCE		AQUADANCE			
11:30	12:15	P		AQUA BÀSIC		AQUA BÀSIC		
12:30	13:15	P						AQUA TBC
15:15	16:00	P	AQUA TBC		AQUA TONO			
18:30	19:15	P		AQUA TBC		AQUADANCE		
19:00	19:45	P	AQUA TONO		AQUA TBC		AQUA TONO	

CMES ESPORTIUlaPISCINA

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	PP	AQUA BÀSIC *		AQUA TBC *	AQUA TBC *	
07:15	08:00	PG		AQUA TBC			
08:15	09:00	PP	AQUA TBC *	AQUA DANCE *	AQUA BÀSIC *	AQUA DANCE *	AQUA BÀSIC *
10:00	10:45	PP			AQUA TONO *		AQUA TBC *
10:00	10:45	PG		AQUA TONO			
10:45	11:30	PG				AQUA TONO	
11:30	12:15	PG	AQUA TONO				
15:15	16:00	PP				AQUA TBC	
19:00	19:45	PP			AQUA TONO		
19:00	19:45	PG		AQUA TONO		AQUA TBC	
20:00	20:45	PG	AQUA TBC		AQUA TBC		
20:30	21:15	PP		AQUA TBC			
20:30	21:15	PG				AQUA TONO	

PP - Piscina petita

PG - Piscina gran

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

Col·labora:



HORARIS DELS CENTRES ESPORTIUS

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 2018 : 01/01, 11/02, 25/12 i 26/12 Tancat - 05/01 06.30-20.00h - 24/12 i 31/12 06.30-14.00h

CEM PARCdelGARRAF Dilluns a divendres: 06.30-23.00h - Dissabtes: 08.00-21.00h - Diumenges i festius: 09.00-20.00h
Dies amb horari especial 2018 : 01/01 i 25/12 Tancat - 24/12 i 31/12 06.30-14.00h - 26/12 09.00-14.00h

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

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

CEM PARCdelGARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parcdelgarrafsport.com

parcdelgarraf.cat

f /Parcdelgarraf Esportiuapiscina

