

ACTIVITATS DIRIGIDES

07/01/2019 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.

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.

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 els 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.

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 PARCdeIGARRAF

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:



La direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes i els tècnics/tècniques que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos d'estiu i setmanes de nadal s'aplica un programa d'activitats reduït.

HORARIS dels centres i calendari 2019

CMES ESPORTIUlaPISCINA

Dilluns a divendres: 06.30-22.30 h - Dissabtes: 08.00-15.00 / 17.00-21.00 h - Diumenges i festius: 09.00-15.00 h
Dies amb horari especial 2019 : 01/01, 03/03, 25 i 26/12 Tancat - 24 i 31/12 06.30-15.00h

CEM PARCdeIGARRAF

Dilluns a divendres: 06.30-23.00 h - Dissabtes: 08.00-21.00 h - Diumenges i festius: 09.00-20.00 h
Dies amb horari especial 2019 : 01/01 i 25/12 Tancat - 24 i 31/12 06.30-15.00h - 26/12 09.00-14.00 h

Els espais esportius tanquen 30 minuts abans de l'hora de tancament dels centres. Els festius s'aplica el programa d'activitats dirigides de diumenge.

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

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

parcdelgarraf.cat

