

# ACTIVITATS DIRIGIDES

09/01/2018 en endavant

# SALES



## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

**Les activitats d'entrenament cardiovascular** tenen com a objectiu principal la millora del sistema cardiovascular i respiratori, indicades per disminuir el percentatge de greix corporal: Spinning - BodyCombat-BodyJam-Step-Sh'Bam-Interval-Zumba-IndoorWalking. *Intensitat variable mitja-alta.*

**Les activitats d'entrenament muscular** tenen com a objectiu principal la millora de la força, la resistència muscular i la composició corporal, mitjançant exercicis fàcils d'executar: Abdominals - Body Pump - G.A.C. *Intensitat variable mitja-alta.*

**Les activitats d'entrenament mixt** busquen tant la millora del sistema cardiovascular i respiratori com la millora de la força i resistència muscular, mitjançant la combinació d'aquests dos tipus d'exercicis. Per tant, la disminució de greix corporal i millora de la composició corporal són els objectius principals: T.B.C.(Total Body Conditioning) - Body Vive - StepTone. *Intensitat variable mitja-alta.*

**Les activitats d'equilibri cos i ment** tenen com a principal objectiu el benestar i l'equilibri entre el cos i la ment. S'incideix a millorar la flexibilitat, la força relativa, la mobilitat articular, la propiocepció, l'equilibri i la coordinació, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total: Body Balance - Estiraments - Actius- loga - Postural - Pilates Bàsic - Gimball. *Intensitat baixa-mitja.*

**Entrenament Funcional** és el desenvolupament, mitjançant programes d'entrenament, dels conceptes d'anatomia funcional de manera pràctica. Tenint en compte que l'ésser humà es mou amb patrons de moviment multi articulars i multi plànols. HIIT (High Intensity Interval Training) - Func.BodyFit - Func. GAC - Func. Cintura - Func. Abdominals. *Intensitat mitja-alta/molt alta.*

**Activitats a l'aigua ( Aquagim):** 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: Aqua bàsic - Aqua tono - Aqua dance - Aqua TBC. *Intensitat variable baixa-mitja.*

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

\*Per respectar l'aforament, en les sessions marcades amb \* cal recollir la targeta a la sala de fitness des de 30 minuts abans.

Equilibri cos i ment ■ HIIT ■ Spinning ■ Muscular ■ Entrenament mixt ■ Funcional ■ Cardiovascular ■ Indoor Walking

## CEM PARCdelGARRAF

Sales del CEM PARCdelGARRAF: \$1- Sala 1 \$2- Sala 2 FIT- Sala Fitness TV- Sessió amb pantalla

	DILLUNGS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Matí	FUN.BODY-FIT 6.45-7.00	FUN.ABD-FIT 7.00-7.15	FUN.BODY-FIT 6.45-7.00	FUN.ABD-FIT 7.00-7.15	FUN.BODY-FIT 6.45-7.00	SPINNING TV 9.15-10.00
	SPINNING TV 7.00-8.00	SPINNING* 7.30-8.15	SPINNING TV 7.00-8.00	SPINNING* 7.30-8.15	SPINNING-TV 7.00-8.00	ABDOMINALS-S1 10.00-10.30
	HIIT-S1 7.30-8.15	LOGA-S2 8.30-9.25	BODYPUMP-S1 7.30-8.25	LOGA-S2 8.30-9.25	BODYCOMBAT-S1 7.30-8.25	BODYPUMP-S1 10.30-11.25
	BODYCOMBAT-S1 9.30-10.25	STEPSTONE-S1 8.30-9.25	PILATES -S2 9.00-9.55	POSTURAL-S2 9.30-10.25	GIMBALL-S1 8.30-9.25	SPINNING* 11.45-12.45
	SPINNING* 9.30-10.15	ZUMBA-S1 9.30.10.25	SPINNING* 9.30-10.30	B.COMBAT-S1 9.30-10.25	BODYPUMP-S1 9.30-10.25	SPINNING TV 15.30-16.30
	BODYPUMP-S1 10.30-11.25	B.BALANCE-S2 9.30-10.25	SH'BAM-S1 9.30-10.25	SPINNING* 9.30-10.30	ZUMBA-S2 9.30-10.25	SPINNING TV 17.30-18.30
	SPINNING* 10.30-11.15	SPINNING* 9.30-10.30	POSTURAL-S2 10.00-10.55	BODYPUMP-S1 10.30-11.25	SPINNING* 9.30-10.30	
	HIIT-S1 11.30-12.15	BODYVIVE-S2 10.30-11.25	BODYPUMP-S1 10.30-11.25	HIIT-S1 11.30-12.15	B.BALANCE-S1 10.30-11.25	DIUMENGE
		PILATES-S1 10.30-11.25	SPINNING TV 10.45-11.30		FUN.ABD-FIT 10.30-10.45	SPINNING TV 10.00-11.00
	SPINNING TV 11.30-12.30	FUN.ABD-FIT 11.30-11.45			SPINNING TV 12.00-13.00	
Mitjana	FUN.ABD-FIT 13.45-14.00	FUN.BODY-FIT 13.45-14.00	FUN.CINTURA-FIT 13.45-14.00	FUN.ABD-FIT 13.45-14.00	FUN.BODY-FIT 13.45-14.00	
	PILATES-S1 15.15-16.15	SPINNING* 14.15-15.00	HIIT-S1 15.30-16.15	SPINNING* 14.15-15.00	PILATES-S1 15.15-16.10	
	SPINNING* 15.30-16.15	BODYJAM-S1 15.15-16.10	SPINNING TV 15.30-16.15	BODYPUMP-S1 15.15-16.10	SPINNING TV 15.30-16.15	
Tarda	PILATES-S1 17.30-18.25	GIMBALL-S1 17.30-18.25	LOGA-S2 17.30-18.25	ABD 30' -S2 17.30-18.00	BODYPUMP-S1 17.30-18.25	
	STEP-S1 18.30-19.25	SPINNING* 18.15-19.00	BODYJAM-S1 18.00-18.55	PILATES-S2 18.00-18.55	BODYCOMBAT-S1 18.30-19.25	
	BODYVIVE-S2 18.30-19.25	ZUMBA-S1 18.30-19.25	BODYVIVE-S2 18.30-19.25	SH'BAM-S1 18.00-18.55	B.BALANCE-S2 18.30-19.25	
	SPINNING* 18.45-19.30	POSTURAL-S2 18.30-19.25	ABDOM.30'-S1 19.00-19.30	SPINNING* 18.15-19.00	FUN.ABD-FIT 19.00-19.15	
	BODYCOMBAT-S1 19.30-20.25	SPINNING* 19.15-20.00	SPINNING* 18.45-19.30	BODYVIVE-S2 19.00-19.55	ZUMBA-S1 19.30-20.25	
	SH'BAM-S2 19.30-20.25	BODYPUMP-S1 19.30-20.25	BODYCOMBAT-S1 19.30-20.25	BODYPUMP-S1 19.00-19.55	SPINNING* 19.45-20.45	
	SPINNING* 19.45-20.30	PILATES -S2 19.30-20.25	BODYPUMP-S2 19.30-20.25	SPINNING* 19.15-20.00		
	BODYPUMP-S1 20.30-21.25	SPINNING TV 20.15-21.15	SPINNING TV 19.45-20.45	BODYJAM-S1 20.00-20.55		
		GAC-S2 20.30-21.25		SPINNING TV 20.15-21.15		

# CMES ESPORTIUlaPISCINA

Sales del CMES ESPORTIUlaPISCINA:

TA - Sala Talaia

MA - Sala Marina

FB - FitBox

IW - IndoorWalking

TV - Sessió amb pantalla

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Matí	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	INDOOR WALKING TV 7.30-8.15	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	POSTURAL-MA* 8.00-8.55	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	INDOOR WALKING 9.30-10.15
	IOGA-MA 8.00-8.55	TOTALBODY-TA 8.00-8.55	PILATES-TA* 7.30-8.25	INDOOR WALKING 8.00-8.45	TOTALBODY-TA 8.00-8.55	TOTAL BODY-TA 10.30-11.25
	INDOOR WALKING 8.00-8.45	FUNCIONAL-FB* 8.00-8.30	INDOOR WALKING TV 8.00-8.45	FUNCIONAL-FB* 9.00-9.30	B. BALANCE - TA 9.00-9.55	BODYPUMP-TA 11.30-12.25
	ESTIRAMENTS-MA* 9.00-9.55	POSTURAL-MA* 9.30-10.25	BODYVIVE-TA* 8.30-9.25	BODYVIVE-TA* 9.30-10.25	ESTIRAMENTS-MA 9.30-10.25	ESTIRAMENTS-TA* 12.30-13.25
	FUNCIONAL-FB* 9.00-9.30	INDOOR WALKING 9.30-10.15	IOGA-MA* 9.00-9.55	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15	
	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15	BODYPUMP-TA 9.30-10.25	FUNCIONAL-FB* 9.00-9.30	ESTIRAMENTS-MA 9.30-10.25	SH'BAM-TA* 10.00-10.55	
	BODYVIVE-TA* 9.30-10.25	SH'BAM-S1* 10.30-11.25	ZUMBA-TA* 9.30-10.25	BODYPUMP-TA 10.30-11.25	PILATES-MA* 10.30-11.25	
	PILATES-MA* 10.00-10.55	ESTIRAMENTS-MA 10.30-11.25	INDOOR WALKING 10.00-10.45		GAC-TA 11.00-11.30	
	SH'BAM-TA* 10.30-11.25	INDOOR WALKING 10.30-11.15	GIMBALL-TA* 10.30-11.25			
Mitjana	INDOOR WALKING TV 14.15-15.00		INDOOR WALKING TV 14.15-15.00	INDOOR WALKING TV 14.15-15.00		
	B. BALANCE -TA 15.15-16.10	BODYPUMP-TA 15.15-16.10	GAC-TA 15.15-16.10	SH'BAM-TA* 15.15-16.10	BODYVIVE-TA* 15.15-16.10	
Tarda	BODYVIVE-TA* 18.00-18.55	PILATES-TA* 17.30-18.25	B. BALANCE-TA 18.00-18.55	BODYVIVE-TA* 17.30-18.25	SH'BAM-TA* 17.30-18.25	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15
	SH'BAM-MA* 18.00-18.55	FUNCIONAL-FB* 18.00-18.30	FUNCIONAL-FB* 18.30-19.00	FUNCIONAL-FB* 18.00-18.30	GAC-TA 18.30-19.00	
	INDOOR WALKING 18.30-19.15	GAC-TA 18.30-19.25	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15	POSTURAL-MA 18.00-18.55	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15	
	ABDOMINALS-TA 19.00-19.30	IOGA-MA* 18.30-19.25	BODYVIVE-TA* 19.00-19.55	BODYPUMP-TA 18.30-19.25	ABDOMINALS-TA 19.00-19.30	
	B. BALANCE-MA 19.00-19.55	INDOOR WALKING 18.45-19.30	POSTURAL-MA* 19.00-19.55	BODYPUMP-TA 18.30-19.25	BODYPUMP-TA 19.30-20.25	
	INDOOR WALKING 19.30-20.15	BALANCE-MA 19.30-20.25	INDOOR WALKING TV 19.30-20.15	INDOOR WALKING 18.45-19.30		
	BODYPUMP-TA 19.30-20.25	CARDIOBOX-TA 19.30-20.25	SH'BAM-TA* 20.00-20.55	B. BALANCE-MA 19.00-19.55		
	IOGA-MA* 20.00-20.55	INDOOR WALKING 19.45-20.30	IOGA-MA* 20.00-20.55	ZUMBA-MA* 19.30-20.25		
	FUNCIONAL-FB* 20.45-21.15	BODYPUMP-TA 20.30-21.25	FUNCIONAL-FB* 20.15-20.45	INDOOR WALKING 19.45-20.30		
				FUNCIONAL-FB* 19.45-20.15		
			PILATES-MA* 20.00-20.55			
			INDOOR WALKING TV 21.00-21.45			

LES MILLS  
BODYBALANCE

LES MILLS  
BODYCOMBAT

LES MILLS  
BODYJAM

LES MILLS  
BODYPUMP

Col·labora

ZUMBA

SPINNING

LES MILLS  
BODYVIVE 3.1

LES MILLS  
SHBAM

PeakPlates

INTERSPORT  
OLARIA

## 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 - 24/12 i 31/12 06.30-15.00h

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 06.30-15.00h - 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@parcdegarrafesport.com

parcdegarraf.cat

f /Parcdegarraf Esportiuapiscina

