

ACTIVITATS DIRIGIDES

SALES

Del 23 d'abril de 2019 en endavant



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: Ciclo - BodyCombat - BodyJam - Sh'Bam - Interval - Zumba - Walking. Intensitat variable mitja-alta.

Les activitats de tonificació 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) - Les Mills Tone, Gimball. 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 en millorar la flexibilitat, la força relativa, la mobilitat articular, la propiopercepció, l'equilibri i la coordinació, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total: Body Balance - Estiraments - Actius- Ioga - 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) - Total Body - Func. GAC - Func. Cintura - Func. Abdominals. Intensitat mitja-alta/molt alta.

Activitats coreografiades: l'important és el ball, el ritme i la diversió. Són també activitats amb exercicis principalment cardiovasculars i per tant "cremacalories": Zumba, Sh'bam, BodyJam.

CEM PARCdelGARRAF

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
06:45	07:00	FIT	TOTALBODY30'		TOTAL BODY		TOTAL BODY	09:15	10:00	SP	CICLO TV	
07:00	07:15	FIT		ABDOMINALS		ABDOMINALS		10:00	10:30	S1	ABDOMINALS	
07:00	08:00	SP			CICLO TV		CICLO TV	10:00	10:45	SP		CICLO TV
07:15	08:00	SP	CICLO TV					10:30	11:25	S1	BODYPUMP	
07:30	08:15	SP		CICLO*		CICLO*		10:45	11:30	SP		CICLO TV
07:30	08:15	S1	HIIT					11:45	12:45	SP	CICLO *	
07:30	08:25	S1			BODYPUMP		BODYCOMBAT	12:00	13:00	SP		CICLO TV
08:30	09:25	S1		HATHA IOGA			POSTURAL	15:30	16:15	SP	CICLO TV	
08:30	09:25	S2				IOGA-HATHA		17:30	18:15	SP	CICLO TV	
08:45	09:30	S2		HIIT								
09:15	10:10	S1			PILATES							
09:30	10:15	SP	CICLO*									
09:30	10:25	S1	BODYCOMBAT	ZUMBA		SH'BAM	BODYPUMP					
09:30	10:25	S2		BODYBALANCE	GIMBALL	POSTURAL	ZUMBA					
09:30	10:30	SP		CICLO*	CICLO*	CICLO*	CICLO*					
10:15	11:10	S1			POSTURAL							
10:30	11:15	SP	CICLO*									
10:30	11:25	S1	BODYPUMP	PILATES		BODYPUMP	HIIT ABDOMINALS					
10:30	11:25	S2		LesMills TONE	ABDOMINALS 30'		BODYBALANCE					
10:45	11:30	SP			CICLO TV							
11:00	11:30	S2			GAC 30'							
11:30	12:00	S1	HIIT ABDOMINALS									
11:30	12:30	SP		CICLO TV								
11:30	11:45	FIT			ABDOMINALS							
13:45	14:00	FIT	ABDOMINALS	TOTAL BODY	CINTURA	ABDOMINALS	TOTAL BODY					
14:15	15:00	SP		CICLO*		CICLO*						
15:15	16:10	S1	PILATES	BODYJAM		BODYPUMP	PILATES					
15:30	16:15	S1			HIIT							
15:30	16:15	SP	CICLO*		CICLO TV		CICLO*					
17:00	17:45	SP	NOU CICLO*									
17:30	18:25	S1	PILATES	ESTIRAMENTS	VINYASA IOGA		BODYPUMP					
17:30	18:25	S2	ZUMBA			ABDOMINALS 30'						
18:00	18:55	S1				SH'BAM						
18:00	18:55	S2			ABDMINALS30'	PILATES						
18:15	19:00	SP				CICLO*						
18:30	19:25	S1	STEP	ZUMBA	BODYJAM		BODYCOMBAT					
18:30	19:25	S2	LesMills TONE	POSTURAL	LesMills TONE		BODYBALANCE					
18:30	19:15	SP			CICLO*		CICLO*					
18:45	19:30	SP	CICLO*	CICLO*								
19:00	19:55	S1				BODYPUMP						
19:00	19:55	S2				LesMills TONE						
19:15	20:00	SP				CICLO*						
19:30	20:25	S1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT							
19:30	20:25	S2	SH'BAM	PILATES	BODYPUMP		ZUMBAFAMILY					
19:30	20:25	SP			CICLO TV		CICLO 45' *					
19:45	20:30	SP	CICLO*	CICLO*								
20:00	20:55	S1				BODYJAM						
20:15	21:15	SP				CICLO TV						
20:30	21:25	S1	BODYPUMP									
20:30	21:25	SP		CICLO TV								
20:30	21:25	S2		GAC								

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

- S1 - Sala 1
- S2 - Sala 2
- FIT - Sala Fitness
- SP - Sala Ciclo
- TV - Sessió amb pantalla

- Coreografiades
- Entrenament mixt
- Equilibri cos i ment
- Tonificació
- HIIT i Funcional
- Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox

Sessió express de 15 minuts

Sessió nova o modificada



Col·labora



CMES ESPORTIU la PISCINA

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00	07:45	IW			WALKING TV		WALKING TV
07:00	07:45	FB	FUNCIONAL*			FUNCIONAL*	
07:30	08:15	IW		WALKING TV			
07:30	08:25	TA			PILATES		
08:00	08:30	FB		FUNCIONAL*			
08:00	08:55	MA	HATHA IOGA*			POSTURAL*	
08:00	08:45	IW	WALKING*			WALKING*	
08:00	08:55	TA		TBC			TBC
08:00	08:45	IW			WALKING TV		
08:30	09:25	TA	POSTURAL*		TBC 30'		
08:30	09:25	MA					POSTURAL*
08:30	09:15	IW		WALKING*			
09:00	09:30	FB	FUNCIONAL*		FUNCIONAL*	FUNCIONAL*	
09:00	09:30	TA			GAC		
09:00	09:55	TA					BODYBALANCE
09:00	09:55	MA		POSTURAL*		PILATES*	
09:15	10:30	MA			HATHA IOGA*		
09:30	10:15	IW	WALKING TV	WALKING*		WALKING TV	WALKING TV
09:30	10:25	TA	LesMills TONE*	BODYPUMP	ZUMBA*	LesMills TONE*	
09:30	10:25	MA	ESTIRAMENTS*				ESTIRAMENTS*
10:00	10:45	IW			WALKING*		
10:00	10:55	TA					SH'BAM*
10:00	10:55	MA		ESTIRAMENTS*		ESTIRAMENTS*	
10:30	11:25	TA	SH'BAM*	SH'BAM*		BODYPUMP	
10:30	11:15	IW		WALKING TV			
10:30	11:25	MA	PILATES*		GIMBALL*		PILATES*
11:00	11:30	TA					GAC 30'
11:00	11:55	MA		PILATES*			
14:30	15:15	IW	WALKING TV		WALKING TV*	WALKING TV	
15:15	16:10	TA	BODYBALANCE	BODYPUMP	GAC	SH'BAM	LesMills TONE
17:30	18:25	TA		PILATES*		CARDIOBOX*	SH'BAM*
17:30	18:25	MA				POSTURAL*	
18:00	18:55	TA	LesMills TONE*		BODYBALANCE		
18:00	18:30	FB		FUNCIONAL*		FUNCIONAL*	
18:00	18:55	MA	SH'BAM*				
18:30	19:15	FB	FUNCIONAL*		FUNCIONAL 30'*		
18:30	19:15	IW					WALKING TV
18:30	19:00	TA					GAC 30'
18:30	19:25	TA		GAC		BODYPUMP	
18:30	19:25	MA		HATHA IOGA*		BODYBALANCE*	
18:45	19:30	IW		WALKING*		WALKING TV	
19:00	19:30	TA	ABDOMINALS 30'				ABDOMINALS 30'
19:00	19:55	TA			LesMills TONE*		
19:00	19:55	MA	BODYBALANCE*		POSTURAL*		
19:15	20:00	IW			WALKING*		
19:30	20:15	IW	WALKING*				
19:30	20:25	TA	BODYPUMP*	CARDIOBOX*		ZUMBA*	BODYPUMP
19:30	20:25	MA		BODYBALANCE*		PILATES*	
19:45	20:30	FB		FUNCIONAL*		FUNCIONAL*	
20:00	20:55	TA			SH'BAM*		
20:00	20:55	MA	HATHA IOGA*		HATHA IOGA 75**		
20:15	20:45	FB			FUNCIONAL*		
20:30	21:25	TA		BODYPUMP			
20:45	21:30	FB	FUNCIONAL*				
21:00	21:45	IW				WALKING TV	

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
08:30	09:15	IW	WALKING TV	
09:30	10:15	IW	WALKING*	WALKING TV
10:30	11:15	IW		WALKING TV
10:30	11:25	TA	TOTALBODY	
11:30	12:25	TA	BODYPUMP	
12:30	13:25	TA	ESTIRAMENTS	
18:30	19:15	IW	WALKING TV	

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

TA - Sala Talaia
MA - Sala Marina
FB - FitBox
IW - IndoorWalking
TV - Sessió amb pantalla

Coreografiades

Entrenament mixt

Equilibri cos i ment

Tonificació

HIIT i Funcional

Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox



Sessions express de 15 minuts



Sessions noves o modificades

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
tone

LES MILLS
BODYCOMBAT

ZUMBA

PeakPilates®

LES MILLS
SH'BAM

Col·labora

INTERSPORT
OLARIA

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 ESPORTIU la PISCINA

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 PARC del GARRAF

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 de diumenge.

CMES ESPORTIU la PISCINA
Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 516 90 48
info@esportiu.la.piscina.cat

CEM PARC del GARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parcdelgarraf.cat

parcdelgarraf.cat

