

ACTIVITATS DIRIGIDES SALES

DEL 24 DE SETEMBRE DE 2018 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. 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) - Func.BodyFit - 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 exercici principalment cardiovasculars i per tant "crema-calories": Zumba, Sh'bam, BodyJam.

CEM PARCdeGARRAF

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
06:45	07:00	FIT	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY	09:30	10:30	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		CICLO TV	10:00	11:00	SP		CICLO TV
07:30	08:15	SP		CICLO*		CICLO*		10:30	11:25	S1	BODYPUMP	
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		IOGA			POSTURAL	15:30	16:15	SP	CICLO TV	
08:30	09:25	S2				IOGA		17:30	18:15	SP	CICLO TV	
08:45	09:30	S2		HIIT								
09:00	09:55	S1			PILATES							
09:30	10:15	SP	CICLO*									
09:30	10:25	S1	BODYCOMBAT	ZUMBA		BODYCOMBAT	BODYPUMP					
09:30	10:25	S2		BODYBALANCE	SH'BAM	POSTURAL	ZUMBA					
09:30	10:30	SP		CICLO*	CICLO*	CICLO*	CICLO*					
10:00	10:55	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 TV*		CICLO TV		CICLO TV					
17:30	18:25	S1	PILATES	GIMBALL			BODYPUMP					
17:30	18:25	S2			IOGA	ABDOMINALS 30'						
18:00	18:55	S1			BODYJAM	SH'BAM						
18:00	18:55	S2				PILATES						
18:15	19:00	SP				CICLO*						
18:30	19:25	S1	STEP	ZUMBA			BODYCOMBAT					
18:30	19:25	S2	LesMills TONE	POSTURAL	LesMills TONE		BODYBALANCE					
18:45	19:30	SP	CICLO*	CICLO*	CICLO*							
19:00	19:15	FIT					ABDOMINALS					
19:00	19:55	S1			ABDOMINALS 30'	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		ZUMBA					
19:45	20:30	SP	CICLO*	CICLO*	CICLO TV		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

Sessions express de 15 minuts

CMES ESPORTIU laPISCINA


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

LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYPUMP

Col·labora

INTERSPORT OLARIA

ZUMBA SPINNING tone LES MILLS SH'BAM PeakPilates

La direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes i els tècnics 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.

HORARIS DELS CENTRES ESPORTIUS

CMES ESPORTIU laPISCINA 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 PARC del GARRAF 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 ESPORTIU laPISCINA
Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 516 90 48
info@esportiu lapiscina.cat

CEM PARC del GARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parc delgarraf sport.com

parc delgarraf.cat

 /Parc delgarraf Esportiu lapiscina

