

# ACTIVITATS DIRIGIDES SALES

DEL 03 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 PARCdelGARRAF

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	11:00	S2		LesMills TONE	ABDOMINALS 30'		BODYBALANCE					
11:00	11:30	S2			GAC 30'							
10:45	11:30	SP			CICLO TV							
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	18:00	S2				ABDOMINALS 30'						
17:30	18:25	S1	PILATES	GIMBALL			BODYPUMP					
17:30	18:25	S2			IOGA							
18:00	18:55	S1			BODYJAM	SH'BAM						
18:00	18:55	S2				PILATES						
18:15	19:00	SP		CICLO*		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*							
19:00	19:15	FIT					ABDOMINALS					
19:00	19:30	S1			ABDOMINALS 30'	BODYPUMP						
19:00	19:55	S2				LesMills TONE						
19:15	20:00	SP		CICLO*		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 TV		CICLO*					
20:00	20:55	S1				BODYJAM						
20:15	21:15	SP		CICLO TV		CICLO TV						
20:30	21:25	S1	BODYPUMP									
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	0

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DUMENGE
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 físic i ment
- Tonificació
- HIIT i Funcional
- Ciclisme, Walking, BodyCombat i CardioBox

Sessió express de 15 minuts

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

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 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@esportiuapiscina.cat

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

parcdelgarraf.cat

/Parcdelgarraf Esportiuapiscina

