HORARI D'ACTIVITATS

Des del 22 de desembre fins el 07 de gener

RESERVA LA TEVA CLASSE A WWW.PARCDELGARRAF.CAT

ESPORTIUlaPISCINA
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORT I SALUT

ESPECIAL NADAL

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	07:45	FB	CROSSELP		CROSSELP	CROSSELP	25/12 NADAL i 01/01 ANY NOU Centres tancats	
07:30	08:30	TA			PILATES			
08:00	08:30	FB		CROSSELP				
08:00	09:00	MA				POSTURAL		
08:00	08:45	IW	WALKING		WALKING	WALKING		
08:00	09:00	TA	HATHA IOGA	TOTALBODY				
08:30	09:30	MA	POSTURAL					
08:30	09:15	IW		WALKING				
09:00	09:30	FB	CROSSELP		CROSSELP	CROSSELP		
09:00	10:00	MA		POSTURAL				
09:15	10:15	MA			HATHA IOGA 75'	PILATES		
09:15	10:15	TA	LesMills TONE	BODYPUMP				
09:15	10:00	IW						WALKING
09:30	10:30	MA						
09:30	10:30	TA			ZUMBA	LesMills TONE 45'		
09:45	10:45	MA	PILATES					
09:45	10:30	IW			WALKING			
10:00	11:00	TA						TOTALBODY
10:15	11:15	MA		ESTIRAMENTS				
10:30	11:30	MA						
10:30	11:15	TA	SHBAM	SH'BAM		TOTALBODY 45'		
10:45	11:30	TA			BODYBALANCE			
10:45	11:45	MA			GIMBALL			
11:15	12:15	TA						BODYPUMP
12:30	13:15	TA						ESTIRAMENTS
14:15	15:00	TA			PILATES			
14:30	15:15	FB				CROSSELP		
15:15	16:15	TA	BODYBALANCE	BODYPUMP	GAC 45'	SH'BAM 45'		
17:00	18:00	MA				POSTURAL		
17:00	18:00	TA		PILATES				
17:15	18:15	TA				CARDIOBOX		
17:15	18:15	MA						
17:30	18:30	TA	LesMills TONE					
17:45	18:45	MA		HATHA IOGA				
17:45	18:45	TA			BODYBALANCE			
18:00	18:45	MA	SH'BAM 45'					
18:00	18:30	FB		CROSSELP				
18:15	19:15	MA				PILATES		
18:15	19:00	TA		GAC				
18:30	19:30	TA				Les Mills TONE		
18:30	19:00	MA						
18:30	19:15	FB	CROSSELP					
18:45	19:15	TA	ABDOMINALS					
18:45	19:30	IW		WALKING				
18:45	19:45	MA			POSTURAL			
19:00	20:00	MA	BODYBALANCE	BODYBALANCE				
19:00	20:00	TA			BODYPUMP			
19:15	20:15	TA	BODYPUMP					
19:15	20:15	MA						
19:30	20:15	IW	WALKING					
19:30	20:30	MA				ZUMBA		
19:45	21:00	MA			HATHA IOGA 75'			
19:45	20:30	FB		CROSSELP		CROSSELP		
20:00	21:00	MA	HATHA IOGA	ASTHANGA IOGA				
20:15	21:00	TA			SH'BAM			
20:15	21:00	FB	CROSSELP					

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

- No es podrà accedir a la sala passat el període d'escalfament (10').
- Pots fer la teva reserva online a www.parcdelgarraf.cat clicant a RESERVA LA TEVA CLASSE DEL PARC, des de 3 dies abans fins a 60 minuts abans de l'inici de la classe.
- Cal estar al centre 15 minuts abans de l'inici de la sessió reservada per confirmar la teva assistència
- *La direcció podrà modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes, així com el/la tècnic/a que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se.*

Aigua

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	PG		AQUA TBC			25/12 NADAL i 01/01 ANY NOU Centres tancats
07:15	08:00	PP	AQUA BÀSIC		AQUA TBC	AQUA TONO	
08:15	09:00	PP	AQUA TBC	AQUA DANCE	AQUA DANCE	AQUA TONO	
10:00	10:45	PP	AQUA TBC		AQUA TONO		
10:00	10:45	PP					
10:45	11:30	PG		AQUA TBC		AQUA TONO	
19:00	19:45	PG		AQUA TONO		AQUA TBC	
19:00	19:45	PP			AQUA TONO		
20:00	20:45	PG	AQUA TBC				

PP - Piscina petita

PG - Piscina gran

- Per respectar l'aforament, cal fer reserva de plaça online a www.parcdelgarraf.cat clicant a la imatge RESERVA LA TEVA CLASSE AL PARC, o al taulell de recepció, des de 3 dies abans fins a 60 minuts d'antelació de l'inici de la sessió.

Sessions virtuals al Parc i a l'Esportiu

Sessions de virtuals, amb gràfiques de relleu, indicador d'intensitat, blocs de treball, zones d'entrenament cardíac, cadència/resistència i molt més...
Escaneja els QR i veuràs els horaris.

PDG Sprint ciclo indoor

CEM PARCdelGARRAF
CICLO INDOOR
Més de 20 sessions/setmana, també els caps de setmana!

INDOOR WALKING

CMES ESPORTIU|aPISCINA
INDOOR WALKING
Més de 40 sessions/setmana, també els caps de setmana!

- *La direcció podrà canviar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes, així com el/la tècnic/a 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.*

DIES AMB HORARI ESPECIAL NADAL 2020

En cas de modificacions dels horaris dels centres per COVID, es comunicarà a www.parcdelgarraf.cat i als perfils de les xarxes socials.

24/12	Dijous	06.30 - 15.00h
25/12	Divendres	Centres tancats
26/12	Dissabte	PARC 09.00 - 14.00h ESPORTIU tancat
31/12	Dijous	06.30 - 15.00h
01/01	Divendres	Centres tancats
06/01	Dimecres	PARC 09.00 - 20.00h ESPRTIU 9.00-15.00h

Els espais esportius tanquen 30 minuts abans.

CMES ESPORTIU|aPISCINA
Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 816 90 48

CEM PARCdelGARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95

parcdelgarraf.cat

FCBQ