

26/03 al 02/04

Especial SETMANA SANTA

Activitats Dirigides SALES



Dies amb horari especial i dies festius

30/03 PARCdeIGARRAF 09.00-20.00h
 ESPORTIUlaPISCINA 09.00-15.00h

02/04 PARCdeIGARRAF 09.00-20.00h
 ESPORTIUlaPISCINA 09.00-15.00h

NOVETATS

BodyVIVE ara és Les Mills TONE: més variat i més divertit! 45 minuts amb la barreja perfecta de cardio, core i força, Et tonificarà tot el cos!

NOU!: on vegis aquesta paraula, trobaràs una sessió nova de recent incorporació al programa d'activitats dirigides.

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 PARCdeIGARRAF

Sales del CEM PARCdeIGARRAF:

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

FIT - Sala Fitness

TV - Sessió amb pantalla

	DILLUNS	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	IOGA-S1 8.30-9.25	BODYPUMP-S1 7.30-8.25	IOGA-S2 8.30-9.25	BODYCOMBAT-S1 7.30-8.25	BODYPUMP-S1 10.30-11.25
	BODYCOMBAT-S1 9.30-10.25	HIIT-GAC -S2 8.45-9.30 NOU!	PILATES -S1 9.00-9.55	POSTURAL-S2 9.30-10.25	POSTURAL-S1 8.30-9.25 NOU!	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 -S2 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-S1 10.00-10.55	PUMP-S1 10.30-11.25	SPINNING* 9.30-10.30	
	FUN.ABD-FIT 11.30-11.45 NOU!	Les Mills TONE - S2 10.30-11.25	ABD30'+GC30' -S2 10.30-11.25 NOU!	FUN.ABD.FIT 11.30-11.45 NOU!	B.BALANCE-S2 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	
Migdia	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	SPINNING* 18.15-19.00	IOGA-S2 17.30-18.25	ABD 30' -S2 17.30-18.00	BODYPUMP-S1 17.30-18.25	
	STEP-S1 18.30-19.25	ZUMBA-S1 18.30-19.25	BODYJAM-S1 18.00-18.55	SH'BAM S1 18.00-18.55	BODYCOMBAT-S1 18.30-19.25	
	Les Mills TONE - S2 18.30-19.25	POSTURAL-S2 18.30-19.25	Les Mills TONE - S2 18.30-19.25	SPINNING* 18.15-19.00	B.BALANCE-S2 18.30-19.25	
	SPINNING* 18.45-19.30	SPINNING* 19.15-20.00	ABDOM.30' -S1 19.00-19.30	BODYPUMP-S1 19.30-20.25	FUN.ABD-FIT 19.00-19.15	
	BODYCOMBAT-S1 19.30-20.25	PILATES -S2 19.30-20.25	SPINNING* 18.45-19.30	SPINNING* 19.15-20.00	ZUMBA-S1 19.30-20.25	
	SH'BAM S2 19.30-20.25	SPINNING-TV 20.15-21.15	BODYCOMBAT-S1 19.30-20.25	SPINNING-TV 20.15-21.15	SPINNING* 19.45-20.45	
	SPINNING* 19.45-20.30	GAC-S2 20.30-21.25	BODYPUMP-S2 19.30-20.25			
	BODYPUMP-S1 20.30-21.25		SPINNING-TV 19.45-20.45			

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 TV 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	Les Mills TONE - TA* 8.30-9.25	Les Mills TONE - 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	
	Les Mills TONE - 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			
Migdia	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		Les Mills TONE - TA* 15.15-16.10	
Tarda	Les Mills TONE - TA* 18.00-18.55	PILATES-TA* 17.30-18.25	B. BALANCE-TA 18.00-18.55	Les Mills TONE - 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	Les Mills TONE - TA* 17.30-18.25	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15	
	ABDOMINALS-TA 19.00-19.30	IOGA-MA* 18.30-19.25	Les Mills TONE - TA* 19.00-19.55	POSTURAL-MA 17.30-18.25	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	PILATES-MA 18.30-19.25		
	IOGA-MA* 20.00-20.55	INDOOR WALKING* 19.45-20.30	IOGA-MA* 20.00-20.55	ZUMBA-TA* 19.30-20.25		
	FUNCIONAL-FB* 20.45-21.15		FUNCIONAL-FB* 20.15-20.45	INDOOR WALKING* 19.45-20.30		
				FUNCIONAL-FB* 19.45-20.15		
			INDOOR WALKING TV 21.00-21.45			

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

Col·labora

ZUMBA SPINNING tone SH'BAM PeakPilates

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@parcdelgarrafsport.com

parcdelgarraf.cat

 /Parcdelgarraf Esportiuapiscina



26/03 al 02/04 ACTIVITATS DIRIGIDES Especial SETMANA SANTA AIGUA



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Les **activitats dirigides a l'aigua les englobem dins el grup Aquagim**. En general, 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. Les modalitats d'aquagim que proposem al Parc i a l'Esportiu són:

AquaBÀSIC: adreçat a persones amb poc domini del medi aquàtic, d'edat avançada o amb dolences o problemes físics greus. Es desenvolupa de manera suau, i es treballa sobretot la coordinació, la memòria, l'equilibri, la flexibilitat, la relació social, la resistència cardiovascular i la tonificació muscular de manteniment.

AquaDANCE: indicat per a persones amb cert domini del cos dins l'aigua. No cal saber nedar, però sí mantenir l'equilibri i no mostrar por dins el medi aquàtic. És una activitat d'intensitat moderada, on es treballa el ritme, la coordinació, la coreografia, la memòria, la resistència cardiovascular i la tonificació muscular de manteniment.

AquaTONO: adreçat a persones amb domini del medi aquàtic, amb bona condició física i amb una preparació suficient per a treballar dins l'aigua. L'objectiu de l'activitat és millorar la tonificació dels diferents grups musculars, juntament amb càrdio, amb una intensitat moderada-alta.

AquaTBC: cal domini del medi aquàtic i bona condició física. La intensitat de l'activitat és moderada-alta, i millorarà la resistència aeròbica, la tonificació muscular, la flexibilitat i la coordinació. Es pot desenvolupar tant a la piscina gran com a la petita.

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

* Per participar a les sessions marcades amb asterisc, cal recollir la targeta que reparteix el/la socorrista a piscina, 15 minuts abans de l'inici de la sessió.

CEM PARCdeIGARRAF

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Matí	AQUA TONO 9.00-9.45	AQUA TBC 8.00-8.45	AQUA TBC 9.00-9.45	AQUA TONO 8.00-8.45	AQUA TBC 8.15-9.00	
	AQUA DANCE 10.00-10.45	AQUA TONO 9.30-10.15	AQUA DANCE 10.00-10.45	AQUA TBC 9.30-10.15	AQUA TONO 9.30-10.15	
Migdia	AQUA TBC 15.15-16.00					
Tarda	AQUA TONO 19.00-19.45	AQUA TBC 18.15-19.00	AQUA TBC 19.00-19.45	AQUA DANCE 18.15-19.00	AQUA TONO 19.00-19.45	

CMES ESPORTIUlaPISCINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PP	PISCINA PETITA
Matí	AQUABÀSIC-PP * 7.30-8.15	AQUATBC-PG 7.15-8.00		AQUA TBC-PP * 7.15-8.00	AQUABÀSIC-PP * 8.30-9.15	PG	PISCINA GRAN
	AQUA TBC-PP * 8.30-9.15	AQUADANCE-PP * 8.30-9.15	AQUABÀSIC-PP * 8.30-9.15	AQUA DANCE-PP * 8.30-9.15	AQUA TBC-PP * 10.00-10.45		
		AQUATONO-PG 10.00-10.45	AQUATONO-PP * 10.00-10.45				
Migdia				AQUA TBC-PP 15.15-16.00			
Tarda	AQUA TBC-PG 20.00-20.45	AQUATONO-PG 19.00-19.45	AQUATONO-PP 19.00-19.45	AQUA TBC-PG 19.00-19.45			

Col·labora:
**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 PARCdeIGARRAF 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 PARCdeIGARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parcdelgarrafsport.com

parcdelgarraf.cat

/Parcdelgarraf Esportiuapiscina

