

ACTIVITATS DIRIGIDES - ESTIU

23/07 - 09/09/2018

AIGUA

PARCdeIGARRAF
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

ESPORTIUlaPISCINA
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS I SALES

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 | DIJOURS | DIVENDRES |
|--------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Matí | AQUA TONO 8.30-9.15 | AQUA TBC 8.00-8.45 | AQUA TBC 8.30-9.15 | AQUA TONO 8.00-8.45 | AQUA TBC 8.30-9.15 |
| | AQUA DANCE 9.30-10.15 | AQUA TONO 9.30-10.15 | AQUA DANCE 9.30-10.15 | AQUA TBC 9.30-10.15 | AQUA TONO 9.30-10.15 |
| | | AQUA BÀSIC 11.30-12.15 | | | |
| Migdia | | | AQUA TONO 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 | DIJOURS | DIVENDRES | PP | PISCINA PETITA |
|--------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|----|----------------|
| Matí | AQUABÀSIC-PP * 7.30-8.15 | | AQUATBC-PP * 7.30-8.15 | | AQUATBC-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 BASIC-PP * 10.00-10.45 | | |
| | | AQUATONO-PG 10.00-10.45 | | AQUA TONO-PG 10.00-10.45 | | | |
| Migdia | | | | AQUA TBC-PP 15.15-16.00 | | | |
| Tarda | | AQUA TBC-PG 19.45-20.30 | AQUATONO-PG 20.00-20.45 | | | | |
| | AQUA TBC-PP 20.30-21.15 | | | | | | |

Col·labora:

INTERSPORT
OLARIA

HORARIS DELS CENTRES ESPORTIUS

CMES ESPORTIUlaPISCINA Dilluns a divendres: 06.30-22.30h - Dissabtes: 08.00-15.00 / 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 - 05/01 06.30-20.00h - 24/12 i 31/12 06.30-14.00h

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 06.30-14.00h - 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

f /Parcdelgarraf Esportiuapiscina

