

# ACTIVITATS DIRIGIDES - ESTIU

23/07 - 09/09/2018

## AIGUA

PARCdeIGARRAF  
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

ESPORTIUlaPISCINA  
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS

### 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 dolències 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
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	DIJOUS	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

