

# ACTIVITATS DIRIGIDES

# SALES

De L'1 D'AGOST AL 8 DE SETEMBRE 2019

FESTIUS  
Dilluns 5/8  
Dijous 15/8



## 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, Gimball. 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- loga - Postural - Pilates Basic - 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) - Total Body - 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 exercicis principalment cardiovasculars i per tant "crema calories": Zumba, Sh'bam, BodyJam.

## CEM PARCdelGARRAF

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06:45	07:00	FIT	TOTALBODY30'		TOTAL BODY		TOTAL BODY
07:00	07:15	FIT		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
07:00	08:00	SP			CICLO TV		CICLO TV
07:15	08:00	SP	CICLO TV				
07:30	08:15	SP		CICLO 45'*		CICLO 45'*	
07:30	08:25	S1			BODYPUMP	BODYCOMBAT	
08:30	09:25	S1	BODYPUMP	HATHA IOGA	BODYBALANCE	POSTURAL	POSTURAL
09:30	10:15	SP	CICLO 60'*				
09:30	10:25	S1	BODYCOMBAT	ZUMBA	ESTIRAMENTS	SH'BAM	BODYPUMP
09:30	10:30	SP		CICLO 60'*	CICLO 60'*	CICLO 60'*	CICLO 60'*
10:30	11:25	S1		PILATES			BODYBALANCE
10:45	11:30	SP	CICLO-TV		CICLO TV		
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					BODYPUMP 45'	
14:15	15:00	SP		CICLO 45'*			
15:15	16:10	S1	PILATES			CICLO 45'*	
15:30	16:15	S1			HIIT		
15:30	16:15	SP	CICLO-TV		CICLO TV		CICLO-TV
17:00	17:45	SP	CICLO-TV				
17:30	18:25	S1	PILATES		VINYASA-IOGA	AEROFIT	BODYPUMP
18:30	19:25	S1	AEROFIT	ESTIRAMENTS	SH'BAM	BODYPUMP	BODYBALANCE
18:30	19:15	SP			CICLO 45'*	CICLO 60'*	CICLO 60'*
18:45	19:30	SP	CICLO 60'*	CICLO 60'*			
19:30	20:25	S1	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYJAM	ZUMBAFAMILY
19:30	20:25	SP			CICLO TV		
19:45	20:30	SP	CICLO-TV	CICLO-TV			CICLO TV
20:15	21:15	SP				CICLO TV	
20:30	21:25	SP		CICLO TV			

\* 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



INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
09:15	10:00	SP	CICLO TV	
10:00	10:30	S1	ABDOMINALS	
10:00	10:45	SP		CICLO TV
10:30	11:25	S1	BODYPUMP	
10:45	11:30	SP		CICLO TV
11:45	12:45	SP	CICLO 60'*	
12:00	13:00	SP		CICLO TV
15:30	16:15	SP	CICLO TV	
17:30	18:15	SP	CICLO TV	



# CMES ESPORTIU I a PISCINA

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00	07:45	IW			WALKING TV		WALKING TV
07:00	07:45	FB				FUNCIONAL*	
07:30	08:15	IW		WALKING TV			
08:00	08:30	FB		FUNCIONAL*			
08:00	08:55	MA				POSTURAL*	
08:00	08:45	IW	WALKING*			WALKING*	
08:00	08:55	TA		TBC			TBC
08:00	08:45	IW			WALKING TV		
08:30	09:25	MA	HATHA IOGA*				
08:30	09:15	IW		WALKING-TV			
09:00	09:30	FB	FUNCIONAL*			FUNCIONAL*	
09:00	09:55	MA		POSTURAL*		PILATES*	POSTURAL*
09:15	10:30	MA			HATHA IOGA* 75'		
09:15	10:30	FB			FUNCIONAL*		
09:30	10:15	IW	WALKING TV	WALKING-TV		WALKING TV	WALKING TV
09:30	10:25	TA	AEROFIT*	BODYPUMP		AEROFIT*	
09:30	10:25	MA	POSTURAL*				
10:00	10:45	IW			WALKING TV		
10:00	10:55	MA		ESTIRAMENTS*			PILATES*
10:30	11:25	TA	SH'BAM*		ZUMBA*	BODYPUMP	
10:30	11:15	IW		WALKING TV			
10:30	11:25	MA	PILATES*				
14:30	15:15	IW	WALKING TV		WALKING TV	WALKING TV	
15:15	16:10	TA	BODYBALANCE				
15:30	16:15	TA		BODYPUMP 45'			
17:30	18:25	TA		PILATES*		CARDIOBOX*	BODYBALANCE
17:30	18:25	MA					
18:00	18:55	TA	LesMills TONE*		TBC*		
18:00	18:30	FB		FUNCIONAL*			
18:00	18:55	MA	SH'BAM*			ESTIRAMENTS*	
18:30	19:15	FB	FUNCIONAL*				
18:30	19:15	IW					WALKING TV
18:30	19:25	TA		AEROFIT*		BODYPUMP*	AEROFIT
18:30	19:25	MA		HATHA IOGA*			
18:45	19:30	IW		WALKING*		WALKING TV	
19:00	19:30	TA	ABDOM. 30'				
19:00	19:55	MA	BODYBALANCE*				
19:15	20:00	IW			WALKING*		
19:30	20:15	IW	WALKING*				
19:30	20:25	TA	BODYPUMP*	BODYPUMP*			BODYPUMP
19:30	20:25	MA					
19:45	20:30	FB		FUNCIONAL*		FUNCIONAL*	
20:00	20:55	MA	HATHA IOGA*				
20:15	20:45	FB			FUNCIONAL*		
20:45	21:30	FB	FUNCIONAL*				
21:00	21:45	IW				WALKING TV	

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE
08:30	09:15	IW	WALKING TV
09:30	10:15	IW	WALKING-TV
18:30	19:15	IW	WALKING TV

INICI	FI	ESPAI	DIUMENGE
09:30	10:15	IW	WALKING TV
10:30	11:15	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 cos i ment
- Tonificació
- HIIT i Funcional
- Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox



La direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes i els tècnics/tècniques 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 s'aplica un programa d'activitats reduït.

## HORARIS dels centres i calendari 2019

### CMES ESPORTIU I a PISCINA

Dilluns a divendres: 06.30-22.30 h · Dissabtes: 08.00-15.00 / 17.00-21.00 h · Diumenges i festius: 09.00-15.00 h  
Dies amb horari especial 2019 : 01/01, 03/03, 25 i 26/12 Tancat · 24 i 31/12 06.30-15.00h

### CEM PARCDELGARRAF

Dilluns a divendres: 06.30-23.00 h · Dissabtes: 08.00-21.00 h · Diumenges i festius: 09.00-20.00 h  
Dies amb horari especial 2019 : 01/01 i 25/12 Tancat · 24 i 31/12 06.30-15.00h · 26/12 09.00-14.00 h

Els espais esportius tanquen 30 minuts abans de l'hora de tancament dels centres. Els festius s'aplica el programa d'activitats de diumenge.

CMES ESPORTIU I a PISCINA  
Carrer de Josep Coroleu 84  
08800 Vilanova i la Geltrú  
Tel. 93 516 90 48  
info@esportiuipiscina.cat

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

parcdelgarraf.cat

