

ACTIVITATS DIRIGIDES

06/08 - 02/09/2018



SALES

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: Spinning - BodyCombat - Interval - IndoorWalking. 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 - StepTone - Aerofit. 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 a millorar la flexibilitat, la força relativa, la mobilitat articular, la propiocepció, l'equilibri i la coordinació, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total: Body Balance - Estiraments - Actius- loga - Postural - Pilates Bàsic - 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) - Func.BodyFit - 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.

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.

 ZUMBA FAMILY: sessió de Zumba per gaudir en família amb els fills/es a partir de 8 anys.
AEROFIT: sessió mixta del "Nou Aeròbic" amb càrdio, abdominals, GAC i estiraments.

 HIIT i Funcional  Indoor Walking  Indoor Walking TV  Tonificació  Entrenament mixt  Coreografiades  Equilibri cos i ment  Ciclo Indoor i BodyCombat

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	CICLO INDOOR TV 9.15-10.00
	CICLO INDOOR TV 7.00-8.00	CICLO INDOOR 7.30-8.15	CICLO INDOOR -TV 7.00-8.00	CICLO INDOOR 7.30-8.15	CICLO INDOOR-TV 7.00-8.00	ABDOMINALS-S1 10.00-10.30
	HIIT-S1 7.30-8.15	HIIT-S2 8.15-9.00	BODYPUMP-S1 7.30-8.25	B.COMBAT-S1 9.30-10.25	BODYCOMBAT-S1 7.30-8.25	BODYPUMP-S1 10.30-11.25
	BODYPUMP-S1 8.30-9.25	IOGA-S1 8.30-9.25	PILATES -S1 9.00-9.55	CICLO INDOOR 9.30-10.30	POSTURAL-S2 8.30-9.25	CICLO INDOOR 11.45-12.45
	CICLO INDOOR 9.30-10.15	CICLO INDOOR 9.00-9.45	CICLO INDOOR 9.00-10.00	BODYPUMP-S1 10.30-11.25	BODYPUMP-S1 8.30-10.25	CICLO INDOOR TV 15.30-16.30
	BODYCOMBAT-S1 10.30-11.30	ZUMBA-S1 9.30-10.25	SH'BAM-S2 9.30-10.25		CICLO INDOOR 9.30-10.30	CICLO INDOOR TV 17.30-18.30
	CICLO INDOOR TV 10.30-11.15	MILLSTONE-S2 10.00-10.55	POSTURAL-S1 10.00-10.55		B.BALANCE-S2 10.30-11.25	
		PILATES-S1 10.30-11.25	ABD+GAC-S2 10.30-11.25		HIIT-S1 10.30-11.00	DIUMENGE
		CICLO INDOOR TV 11.30-12.30	CICLO INDOOR - TV 10.45-11.30			CICLO INDOOR TV 10.00-11.00
Mitja			FUN.ABD-FIT 11.30-11.45			CICLO INDOOR TV 12.00-13.00
	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	
	CICLO INDOOR TV 15.30-16.15	CICLO INDOOR 14.15-15.00	HIIT-S1 15.30-16.15	CICLO INDOOR 14.15-15.00	CICLO INDOOR - TV 15.30-16.15	
Tarda			SPINNING TV 15.30-16.15	BODYPUMP-S1 15.15-16.10		
	PILATES-S1 17.30-18.25	POSTURAL-S1 17.30-18.25	IOGA-S1 17.30-18.25	CICLO INDOOR 18.00-18.45	BODYPUMP-S1 17.30-18.25	
	AEROFIT-S1 18.30-19.25	CICLO INDOOR 18.00-19.00	MILLSTONE-S1 18.30-19.25	SH'BAM-S1 18.00-18.55	BODYCOMBAT-S1 18.30-19.25	
	CICLO INDOOR 18.30-19.15	ZUMBA-S1 18.30-19.25	CICLO INDOOR 18.30-19.15	AEROFIT-S2 	B.BALANCE-S2 18.30-19.25	
	BODYPUMP-S1 19.30-20.25	CICLO INDOOR TV 19.15-20.15	BODYCOMBAT-S1 19.30-20.25	BODYPUMP-S1 19.00-19.55	ZUMBA FAMILY -S 	
	CICLO INDOOR TV 20.00-21.00	BODYPUMP-S1 19.30-20.30	CICLO INDOOR TV 19.45-20.30	CICLO INDOOR TV 19.15-20.15	CICLO INDOOR 19.45-20.45	
		CICLO INDOOR TV 20.15-21.15		BODY JAM-S1 20.00-21.00		
			SPINNING-TV 20.15-21.15			

CMES ESPORTIU la PISCINA

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	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	INDOOR WALKING TV 8.30-9.15
	INDOOR WALKING TV 8.00-8.45	TOTALBODY-TA 8.00-8.55	POSTURAL-TA* 7.30-8.25	POSTURAL-MA 8.30-9.25	TOTALBODY-TA 8.00-8.55	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15
	YOGA-MA* 9.00-9.55	INDOOR WALKING TV 9.00-9.45	INDOOR WALKING TV 8.00-8.45	INDOOR WALKING TV 9.00-9.45	B. BALANCE - TA 9.00-9.55	
	FUNCIONAL-FB* 9.00-9.30	POSTURAL-MA* 9.30-10.25	YOGA-TA* 8.30-9.30	MILLSTONE-TA* 9.30-10.25	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15	
	INDOOR WALKING TV 9.00-9.45	BODYPUMP-TA 9.30-10.25	FUNCIONAL-FB* 9.00-9.30	PILATES-MA 9.30-10.25	SH'BAM-TA* 10.00-10.55	
	AEROFIT-TA 9.30-10.25	ESTIRAMENTS-MA 10.30-11.25	ZUMBA-TA 9.30-10.30	INDOOR WALKING TV 10.00-10.45		
	PILATES-MA* 10.00-10.55	INDOOR WALKING TV 10.30-11.15	INDOOR WALKING 10.00-10.45	BODYPUMP-TA 10.30-11.25		
	SH'BAM-TA 10.30-11.25					
Mitjana	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			
Tarda	MILLSTONE-TA* 18.00-18.55	PILATES-TA* 17.30-18.25	B. BALANCE-TA 18.00-18.55	ABD 30'-TA 18.00-18.30	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	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15	FUNCIONAL-FB* 18.00-18.30	ABD 30'-TA 18.30-19.00	
	INDOOR WALKING 18.30-19.15	PUMP-TA 18.30-19.25	AEROFIT-TA* 19.00-19.55	PILATES-MA 18.00-18.55	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15	
	ABDOMINALS-TA 19.00-19.30	YOGA-MA* 18.30-19.25	INDOOR WALKING TV 19.30-20.15	BODYPUMP-TA 18.30-19.25	BODYPUMP-TA 19.00-19.55	
	B. BALANCE-MA 19.00-19.55	INDOOR WALKING TV 18.45-19.30	ZUMBA FAMILY-TA 20.00-21.00	INDOOR WALKING 18.45-19.30		
	INDOOR WALKING 19.30-20.15	CARDIOBOX-TA 19.30-20.25		ESTIRAMENTS-MA 19.00-19.55		
	BODYPUMP-TA 19.30-20.25	INDOOR WALKING TV 19.45-20.30		FUNCIONAL-FB* 19.45-20.15		
	FUNCIONAL-FB* 20.45-21.15			INDOOR WALKING 19.45-20.30		

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

Col·labora

ZUMBA SPINNING LES MILLS BODYVIVE 3.1 LES MILLS SH'BAM PeakPilates

INTERSPORT OLARIA

HORARIS DELS CENTRES ESPORTIUS

CMES ESPORTIU la PISCINA 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 2017 : 01/01, 26/02, 05/08, 25/12 i 26/12 Tancat - 05/01, 23/06 i 04/08 06.30-20.00h - 24/12 i 31/12 09.00-14.00h

CEM PARC del GARRAF Dilluns a divendres: 06.30-23.00h - Dissabtes: 08.00-21.00h - Diumenges i festius: 09.00-20.00h
Dies amb horari especial 2017 : 01/01 i 25/12 Tancat - 24/12, 26/12 i 31/12 09.00-14.00h

Els espais esportius tanquen 30 minuts abans de l'hora de tancament dels centres.

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

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

parcdelgarraf.cat

f /Parcdelgarraf Esportiu lapiscina

