

# ACTIVITATS DIRIGIDES SALES

## ESPECIAL NADAL del 24/12/18 al 07/01/19



### CEM PARC del GARRAF

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
06:45	07:00	FIT	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY	09:15	10:00	SP	CICLO TV	
07:00	07:15	FIT		ABDOMINALS		ABDOMINALS		10:00	10:30	S1	ABDOMINALS	
07:00	08:00	SP	CICLO TV		CICLO TV		CICLO TV	10:00	10:45	SP		CICLO TV
07:30	08:15	SP		CICLO*		CICLO*		10:30	11:25	S1	BODYPUMP	
08:00	08:55	S1			BODYPUMP			10:45	11:30	SP		CICLO TV
08:30	09:25	S1		IOGA-HATHA			BODYPUMP	11:45	12:45	SP	CICLO *	
08:30	09:25	S2					POSTURAL	12:00	13:00	SP		CICLO TV
08:30	09:25	S1				IOGA-HATHA		15:30	16:15	SP	CICLO TV	
08:45	09:30	S2		HIIT 45'				17:30	18:15	SP	CICLO TV	
09:00	09:55	S1			PILATES							
09:30	10:15	SP	CICLO*									
09:30	10:25	S1	BODYCOMBAT	ZUMBA		BODYCOMBAT	ZUMBA					
09:30	10:25	S2		BODYBALANCE								
09:30	10:30	SP		CICLO*	CICLO*	CICLO*	CICLO*					
10:00	10:55	S1			POSTURAL							
10:30	11:15	SP	CICLO*									
10:30	11:25	S1	BODYPUMP	PILATES		BODYPUMP	HIIT ABD. 30'					
10:30	11:25	S2		LesMills TONE	ABDOMINALS 30'							
10:45	11:30	SP			CICLO TV							
11:00	11:30	S2			GAC 30'							
11:30	12:00	S1	HIIT ABDOMINALS									
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	SP		CICLO*		CICLO*						
15:15	16:10	S1	PILATES	BODYJAM		BODYPUMP	PILATES					
15:30	16:15	S1			HIIT							
15:30	16:15	SP	CICLO TV		CICLO TV		CICLO TV					
17:30	18:25	S1		GIMBALL								
17:30	18:25	S2			IOGA-VINYASA							
18:00	18:55	S1					BODYBALANCE					
18:15	19:00	SP				CICLO*						
18:30	19:25	S1	STEP	ZUMBA		SH'BAM						
18:30	19:25	S2		POSTURAL	LesMills TONE							
18:30	19:15	SP			CICLO*							
18:45	19:30	SP	CICLO*	CICLO*								
19:00	19:15	FIT					ABDOMINALS					
19:00	19:55	S1					ZUMBA					
19:00	19:55	S2					BODYCOMBAT					
19:15	20:00	SP				CICLO*						
19:30	20:25	S1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT							
19:30	20:25	S2		PILATES	BODYPUMP	ABDOMINALS 30'						
19:45	20:30	SP	CICLO*	CICLO*	CICLO TV		CICLO*					
20:00	20:55	S1				BODYPUMP						
20:15	21:15	SP				CICLO TV						
20:30	21:25	S1	BODYPUMP									
20:30	21:25	SP		CICLO TV								
20:30	21:25	S2		GAC								

\* 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

# CMES ESPORTIUIaPISCINA

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

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
08:30	09:15	IW	WALKING TV	
09:30	10:15	IW	WALKING*	WALKING TV
10:30	11:15	IW		WALKING TV
10:30	11:25	TA	TOTALBODY	
11:30	12:25	TA	BODYPUMP	
12:30	13:25	TA	ESTIRAMENTS	
18:30	19:15	IW	WALKING TV	

\* Per respectar l'aforament, en les sessions marcadetes 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



Col·labora:



## DIES AMB HORARI ESPECIAL NADAL 2018

24/12 06.30 - 15.00h  
25/12 Centres tancats  
26/12 PARC 09.00 - 14.00h  
ESPORTIU tancat  
31/12 06.30 - 15.00h  
01/01 Centres tancats

Els espais esportius tanquen 30 minuts abans.

CMES ESPORTIUIaPISCINA  
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

