

HORARI D'ACTIVITATS

#SOMPARC

Des del 09 de setembre de 2019



Sales

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
06:45	07:00	FIT	TOTALBODY 30'		TOTALBODY		TOTALBODY	
07:00	07:15	FIT		ABDOMINALS		ABDOMINALS		
07:30	08:15	SP		CICLO *		CICLO *		
07:30	08:25	S1	BODYPUMP		HIIT-ABD 30'		BODYCOMBAT	
08:15	09:10	S1			BODYPUMP			
08:30	09:25	S1	ASTHANGA-IOGA	HATHA IOGA			LesMillsTONE	
08:30	09:25	S2				HATHA IOGA	POSTURAL	
09:15	10:10	S1			PILATES			
09:30	10:15	SP	CICLO *					
09:30	10:25	S1	BODYCOMBAT	ZUMBA		SH'BAM	BODYBALANCE	
09:30	10:25	S2		BODYBALANCE	ABDOMINALS 30'	POSTURAL		
09:30	10:30	SP		CICLO 60' *	CICLO 60' *	CICLO 60' *	CICLO 60' *	
10:00	10:30	S2			GAC 30'			
10:00	10:30	S1						ABDOMINALS
10:15	11:10	S1			POSTURAL			
10:30	11:15	SP	CICLO *					
10:30	11:25	S1	BODYPUMP	PILATES		BODYPUMP	SH'BAM	BODYPUMP
10:30	11:00	S2		HIIT GAC 45'			HIIT ABDOMINALS 30'	
11:30	12:00	S1	HIIT ABDOMINALS 30'					
11:45	12:45	SP						CICLO *
12:30	13:15	S1		BODYCOMBAT 45'				
13:00	13:45	S1	TOTALBODY 45'			BODYBALANCE 45'		
13:15	14:00	S1		BODYPUMP 45'				
13:45	14:00	FIT	ABDOMINALS	TOTALBODY	HIIT ABDOMINALS 30'	TOTALBODY	ABDOMINALS	
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 *				CICLO *	
17:30	18:25	S1	PILATES	ESTIRAMENTS	VINYASA IOGA		BODYPUMP	
17:30	18:25	S2	ZUMBA		GAC	ABDOMINALS 30'		
17:30	18:15	SP						
18:00	18:55	S1				SH'BAM		
18:00	18:55	S2				PILATES		
18:30	19:25	S1	STEP	ZUMBA	BODYJAM		BODYCOMBAT	
18:30	19:25	S2	LesMills TONE	POSTURAL	BODYPUMP		BODYBALANCE	
18:30	19:15	SP			CICLO *	CICLO *		
18:30	19:30	SP					CICLO 60' *	
18:45	19:30	SP	CICLO *	CICLO *				
19:00	19:55	S1				BODYPUMP		
19:00	19:55	S2				BODYBALANCE		
19:30	20:25	S1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
19:30	20:25	S2	SH'BAM	PILATES	LesMills TONE		ZUMBAFAMILY	
19:30	20:25	SP				CICLO *		
19:45	20:30	SP	CICLO *	CICLO *				
20:00	20:55	S1				BODYJAM		
20:30	21:25	S1	BODYPUMP					
20:30	21:25	S2		GAC				

Sessions express de 15 minuts.

Sessió nova o modificada.

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

- A les sessions marcades amb *cal recollir la targeta a la sala de fitness des de 30 minuts abans.
- No es podrà accedir a la sala passat el període d'escalfament (10').
- La direcció podrà canviar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes, així com el·la tècnica 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.

CMES ESPORTIU i a PISCINA - CEM PARCdelGARRAF

Més de 230 sessions PRESENCIALS/semana!

15 ANYS

PARCdelGARRAF
ESPORTIU i a PISCINA



El teu COS
és el teu TEMPS

Aigua, del 16/09 al 29/09

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:45	P		AQUA TBC		AQUA TONO		
08:15	09:00	P					AQUA TBC	
09:00	09:45	P	AQUA TONO		AQUA TBC			
09:30	10:15	P		AQUA TONO		AQUA TBC	AQUA TONO	
10:00	10:45	P	AQUADANCE		AQUADANCE			
11:30	12:15	P		AQUA BÀSIC		AQUA BASIC		
12:30	13:15	P						AQUA TBC
15:15	16:00	P	AQUA TBC		AQUA TONO			
18:30	19:15	P		AQUA TBC		AQUADANCE		
19:00	19:45	P	AQUA TONO		AQUA TBC		AQUA TONO	

Ciclo Indoor TV



Sessions de Ciclo Indoor virtuals, amb gràfiques de relleu, indicador d'intensitat, blocs de treball, zones d'entrenament cardíac, cadència i molt més.

Més de 20 sessions/setmana, també els caps de setmana!

Consulta l'horari a www.parcdelgarraf.cat i a la sala Sprint de ciclo indoor.

- La direcció podrà modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes, així com el/la tècnic/a 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.

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT

ZUMBA

Col·labora

tone

PeakPilates

LES MILLS
SH'BAM

INTERSPORT
OLARIA

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

SALES

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 propiocepció, l'equilibri i la coordinació, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total: Body Balance - Estiraments - Actius - Ioga - 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) - 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.

AIGUA

AquaBÀSIC: adreçat a persones amb poc domini del medi aquàtic, d'edat avançada o a mb dolences i 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 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 cardíac, amb una intensitat moderada-alta.

Aqua TBC: 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.

HORARIS dels centres i calendari 2019

CMES ESPORTIU de 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 PARC de GARRAF

Dilluns a divendres: 06.30-22.30 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 de PISCINA
Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 516 90 48

CEM PARC de GARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95

parcdelgarraf.cat

