PARC

ACTIVITATS DIRIGIDES SALES i OUTDOOR des del 29/05/23

INICI	DILLUNS	SALA	DIMARTS	SALA	DIMECRES	SALA	DIJOUS	SALA	DIVENDRES	SALA
06:45	CROSSPARC 30'	S2			CROSSPARC 30'	S2			CROSSPARC 30'	S2
07:00			CROSSPARC 45'	S2			CROSSPARC 45'	S2		
07:15	CICLO TV 55'	SP			CICLO TV 55'	SP			CICLO TV 55'	SP
07:30			CICLO 45'	SP			CICLO 45'	SP		
08:00					BODYPUMP 55'	S1			LesMills TONE 55'	S1
08:30			HATHA IOGA 55'	S1			HATHA IOGA 55'	S1		
09:30	CICLO 55'	S1	CICLO 55'	SP	CICLO 55'	SP	CICLO 55'	SP	CICLO 55'	SP
09:30	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1	PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1
09:30							BODYBALANCE 55'	S2		
10:30	BODYBALANCE 55'	S1			POSTURAL 55'	S1			BODYBALANCE	S2
10:30			ZUMBA 55'	S1			SH'BAM 45'	S1	ZUMBA 55'	S1
11:30	CICLO TV 55'	SP	CICLO TV 55'	SP	CICLO TV 55'	SP	CICLO TV 55'	SP	CICLO TV 55'	SP
13:45	ABDOMINALS 15'	FIT	TOTALBODY 15'	FIT	ABDOMINALS 15'	FIT	TOTALBODY 15'	FIT	ABDOMINALS 15'	FIT
14:15	CICLO TV 45'	SP	CICLO 45'	SP			CICLO 45'	SP		
15:15	BODYCOMBAT	S1			CICLO TV 55'	SP	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1
15:15	CICLO TV 55'	SP							CICLO TV 55'	SP
17:00	PILATES 55'	S1	ESTIRAMENTS 55'	S1	GAC 55'	S1	PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1
17:00					VINYASA IOGA 55'	S2				
17:30			ZUMBA 55'	S2			ZUMBA 55'	S2		
18:00	LesMills TONE 55'	S1	PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1	ZUMBA FAMILY	S1
18:30	CICLO 45'	SP	CICLO 55'	SP	CICLO TV 45'	SP	CICLO 55'	SP	CICLO 45'	SP
18:30					BODYJAM 55'	S2				
18:30					RUN 60'	OUT			RUN 60'	PISTES
19:00	SH'BAM 45'	S1	BODYBALANCE 55'	S2			BODYJAM 55'	S1		
19:15					CICLO 45'	SP				
19:30	BODYCOMBAT 55'	S2			LesMills TONE 55'	S2	BODYBALANCE	S2		
19:30	CICLO TV 55'	SP	BODYPUMP 55'	S1					BODYCOMBAT 55'	S1
20:00	BODYPUMP 55'	S1								
20:30			CICLO TV 55'	SP						
21:00	CICLO TV 55'	SP			CICLO TV 55'	SP	CICLO TV 55'	SP	CICLO TV 55'	SP

INICI	DISSABTE	SALA	DIUMENGE	SALA
09:15	CICLO TV 55'	SP		
10:00	ABDOM 30'	S1	CICLO TV 55'	SP
10:30	BODYPUMP 55'	S1		
11:00			CICLO TV 55'	SP
11:45	CICLO 55'	SP		
12:00			CICLO TV 55'	SP
15:30	CICLO TV 55'	SP		
16:00			CICLO TV 55'	SP
17:00			CICLO TV 55'	SP
17:30	CICLO TV 55'	SP		

Descarrega't l'APP.

Amb l'aplicació BPXport Centros, podràs fer les teves reserves i moltes gestions.

Una sola aplicació, pels dos centres!

Per **Android** a **Google**

Per iPhone a la **App Store**

INTERSPORT OLARIA

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

CEM PARCdelGARRAF
by BPXport

AJUNTAMENT DE Vilanova i la Geltrú

HORARI DEL CENTRE

Dill a Div 06.30-22.30 h · Dissabtes: 08.00-21.00 h
Dium i **festius** 09.00-20.00 h

Dies especials 2023
Tancat 01/01 i 25/12
08.00h-15.00h 24 i 31/12 · **09.00-14.00h** 26/12
Espais esportius oberts fins a 30 minuts abans del tancament dels centres.

ESPORTIU

ACTIVITATS DIRIGIDES SALES i OUTDOOR des del 29/05/23

INICI	DILLUNS	SALA	DIMARTS	SALA	DIMECRES	SALA	DIJOUS	SALA	DIVENDRES	SALA
07:00	MIXPOWER 55'	FB			CROSSELP 30'	FB	MIXPOWER 55'	FB		
07:30					PILATES 55'	TA				
08:00	ABDOMINALS 25'	TA	CROSSELP 30'	FB			ABDOMINALS 25'	TA		
08:00	PILATES 55'	MA	TOTALBODY 55'	TA			PILATES	MA	TOTALBODY 55'	TA
08:30	HATHA IOGA 55'	TA	POSTURAL 55'	MA	MIXPOWER 55'	FB	GAC 30'	TA	POSTURAL 55'	MA
09:00	POSTURAL 45'	MA					POSTURAL 55'	MA		
09:00	CROSSELP 30'	FB					CROSSELP 30'	FB	BODYPUMP 55'	TA
09:15					HATHA IOGA 75'	MA				
09:30	LesMills TONE 55'	TA	BODYPUMP 55'	TA	ZUMBA 55'	TA	LesMills TONE 55'	TA		
09:30			ESTIRAMENTS 55'	MA					ESTIRAMENTS 55'	MA
10:00	ESTIRAMENTS 55'	MA					ESTIRAMENTS 55'	MA	SH'BAM 45'	TA
10:30	SH'BAM 45'	TA	PILATES 55'	MA	BODYBALANCE 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA	PILATES	MA
10:30			SH'BAM 45'	TA	GIMBALL 55'	TA				
15:15	BODYBALANCE 55'	TA	BODYPUMP 55'	TA	GAC 55'	TA	SH'BAM 45'	TA	LesMills TONE 55'	TA
17:00			PILATES 55'	TA			POSTURAL 55'	MA	ZUMBA 55'	MA
17:00									ABDOMINALS 25'	TA
17:30	LesMills TONE 55'	TA							BODYPUMP 55'	TA
17:30	SH'BAM 45'	MA			BODYBALANCE 55'	TA	CARDIOBOX 55'	TA		
18:00			GAC 55'	TA			PILATES 55'	MA	GAC 30'	MA
18:15	MIXPOWER 55'	FB	CROSSELP 45'	FB	MIXPOWER 55'	FB				
18:30							Les Mills TONE 55'	TA		
18:30	BODYPUMP 55'	TA	HATHA IOGA 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA			BODYBALANCE 55'	MA
18:30	GAC 30'	MA			RUN 60'	OUT			RUN 60'	PISTES
19:00	BODYBALANCE 55'	MA	CARDIOBOX 55'	TA	POSTURAL 55'	MA	ZUMBA 55'	MA		
19:30			BODYBALANCE 55'	MA	SH'BAM 45'	TA				
19:45	CROSSELP 45'	FB					CROSSELP 45'	FB		
20:00	HATHA IOGA 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA	IOGA 75'	MA				

INICI	DISSABTE	SALA
10:00	TOTALBODY 55'	TA
11:00	BODYPUMP 55'	TA
12:00	ESTIRAMENTS 45'	TA

- No es podrà accedir a la sala passat el període d'escalfament (10').
- Pots fer la teva reserva online ESCANEJANT els QR o a www.parcdelgarraf.cat, , des de 3 dies fins 60 minuts abans de l'inici de la classe. Per a les sessions amb TV, **no** cal reserva.
- Cal estar al centre 15 minuts abans de l'inici de la sessió reservada per confirmar la teva assistència.
- La direcció podrà canviar 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.

Descarrega't l'APP.

Amb l'aplicació BPXport Centros, podràs fer les teves reserves i moltes gestions.

Una sola aplicació, pels dos centres!

Per **Android** a **Google**

Per iPhone a la **App Store**

COL·LABORA

INTERSPORT OLARIA

Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 516 90 48
info@esportiulapiscina.cat

CMES ESPORTIUlaPISCINA
by BPXport

AJUNTAMENT DE Vilanova i la Geltrú

HORARI DEL CENTRE

Dill a Div 06.30-22.30 h · Dissabtes: 08.00-15.00 / 17.00-21.00 h
Dium i **festius** 09.00-15.00 h
Dies especials 2023:
Tancat 01/01, 19/02, 25 i 26/12
Espais esportius oberts fins a 30 minuts abans del tancament dels centres.
Els festius fem el programa d'activitats dirigides de diumenge.