

# NOVA PROGRAMACIÓ IW-VIRTUALS

Amb el sistema BESTWALKING de

# BESTCYCLING

- Més de 500 sessions
- Gràfiques de relleu amb indicador d'intensitat
- Blocs de treball
- Zones d'entrenament cardíac
- Velocitat de pedaleig
- Resistència
- Temps d'entrenament i recuperació
- Programació automàtica

**Des del 20/07 al 06/09**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09:30	07:15	06:45	09:30	07:00	08:15	09:30
14:30	09:30	08:00	13:30	09:30	18:30	10:30
	10:30	09:45	21:00	14:00		11:30
		14:30		18:30		

La durada de les sessions és de 45'-55'. Parc del Garraf AIE es reserva el dret de canviar horaris i activitats



AJUNTAMENT DE  
**Vilanova i la Geltrú**



# NOVA PROGRAMACIÓ IW-VIRTUALS

Amb el sistema BESTWALKING de

# BESTCYCLING

- Més de 500 sessions
- Gràfiques de relleu amb indicador d'intensitat
- Blocs de treball
- Zones d'entrenament cardíac
- Velocitat de pedaleig
- Resistència
- Temps d'entrenament i recuperació
- Programació automàtica

**Des del 20/07 al 06/09**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09:30	07:15	06:45	09:30	07:00	08:15	09:30
14:30	09:30	08:00	13:30	09:30	18:30	10:30
	10:30	09:45	21:00	14:00		11:30
		14:30		18:30		

La durada de les sessions és de 45'-55'. Parc del Garraf AIE es reserva el dret de canviar horaris i activitats



AJUNTAMENT DE  
**Vilanova i la Geltrú**



**ESPORTIU laPISCINA**  
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORT I SALUT