

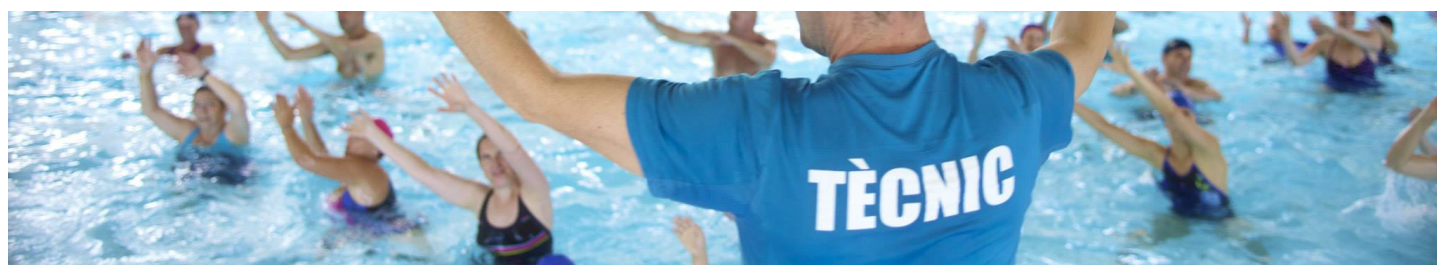
Programa d'activitats  
especial d'estiu

# AIGUA

Vàlid des del 26/06 al 10/09 de 2017

Col.labora

 **INTERSPORT**  
OLARIA



## CEM PARCdelGARRAF

### Des del 26/06 al 09/07)

| DILLUNS                  | DIMARTS                   | DIMECRES                 | DIJOUS                    | DIVENDRES                | DISSABTE                |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|
| AQUA TONO<br>8.30-9.15   | AQUA TBC<br>8.00-8.45     | AQUA TBC<br>8.30-9.15    | AQUA TONO<br>8.00-8.45    | AQUA TBC<br>8.30-9.15    | AQUA TBC<br>12.30-13.15 |
| AQUA DANCE<br>9.30-10.15 | AQUA TONO<br>9.30-10.15   | AQUA DANCE<br>9.30-10.15 | AQUA TBC<br>9.30-10.45    | AQUA TONO<br>9.30-10.15  |                         |
| AQUA TBC<br>15.15-16.00  | AQUA BÀSIC<br>11.30-12.15 | AQUA TONO<br>15.15-16.00 | AQUA BÀSIC<br>11.30-12.15 | AQUA TONO<br>19.00-19.45 |                         |
| AQUA TONO<br>19.00-19.45 | AQUA TBC<br>18.15-19.00   | AQUA TBC<br>19.00-19.45  | AQUA DANCE<br>18.15-19.00 |                          |                         |

### Des del 10/07 al 23/07)

| DILLUNS                  | DIMARTS                   | DIMECRES                 | DIJOUS                    | DIVENDRES                | DISSABTE |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------|
| AQUA TONO<br>8.30-9.15   | AQUA TBC<br>8.00-8.45     | AQUA TBC<br>8.30-9.15    | AQUA TONO<br>8.00-8.45    | AQUA TBC<br>8.30-9.15    |          |
| AQUA DANCE<br>9.30-10.15 | AQUA TONO<br>9.30-10.15   | AQUA DANCE<br>9.30-10.15 | AQUA TBC<br>9.30-10.45    | AQUA TONO<br>9.30-10.15  |          |
| AQUA TBC<br>15.15-16.00  | AQUA BÀSIC<br>11.30-12.15 | AQUA TONO<br>15.15-16.00 | AQUA BÀSIC<br>11.30-12.15 | AQUA TONO<br>19.00-19.45 |          |
| AQUA TONO<br>19.00-19.45 | AQUA TBC<br>18.15-19.00   | AQUA TBC<br>19.00-19.45  | AQUA DANCE<br>18.15-19.00 |                          |          |

### Des del 24/07 al 10/09

| DILLUNS                  | DIMARTS                 | DIMECRES                 | DIJOUS                    | DIVENDRES                | DISSABTE |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------|
| AQUA TONO<br>8.30-9.15   | AQUA TBC<br>8.00-8.45   | AQUA TBC<br>8.30-9.15    | AQUA TONO<br>8.00-8.45    | AQUA TBC<br>8.30-9.15    |          |
| AQUA DANCE<br>9.30-10.15 | AQUA TONO<br>9.30-10.15 | AQUA DANCE<br>9.30-10.15 | AQUA TBC<br>9.30-10.45    | AQUA TONO<br>9.30-10.15  |          |
| AQUA TONO<br>19.00-19.45 | AQUA TBC<br>18.15-19.00 | AQUA TONO<br>15.15-16.00 | AQUA DANCE<br>18.15-19.00 | AQUA TONO<br>19.00-19.45 |          |
|                          |                         | AQUA TBC<br>19.00-19.45  |                           |                          |          |



# CMES ESPORTIU laPISCINA

| Des del 26/06 al 23/07     |                            |                            |                             |                            |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| DILLUNS                    | DIMARTS                    | DIMECRES                   | DIJOUS                      | DIVENDRES                  |
| AQUABÀSIC-PP<br>7.30-8.15  | AQUATBC-PG<br>7.15-8.00    | AQUATBC-PP<br>7.30-8.15    | AQUA TBC-PP<br>7.15-8.00    | AQUABÀSIC-PP<br>8.30-9.15  |
| AQUA TBC-PP<br>8.30-9.15   | AQUADANCE-PP<br>8.30-9.15  | AQUABÀSIC-PP<br>8.30-9.15  | AQUA DANCE-PP<br>8.30-9.15  | AQUA TBC-PP<br>10.00-10.45 |
| AQUA TBC-PG<br>11.30-12.15 | AQUATONO-PG<br>10.00-10.45 | AQUATONO-PP<br>10.00-10.45 | AQUA TONO-PG<br>10.45-11.30 |                            |
| AQUATONO-PG<br>19.00-19.45 | AQUATBC-PG<br>19.45-20.30  | AQUATONO-PG<br>20.30-21.15 | AQUA TBC-PP<br>15.15-16.00  |                            |
| AQUA TBC-PP<br>20.30-21.15 |                            |                            | AQUATONO-PP<br>19.00-19.45  |                            |

| Des del 24/07 al 10/09     |                            |                            |                            |                           |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| DILLUNS                    | DIMARTS                    | DIMECRES                   | DIJOUS                     | DIVENDRES                 |
| AQUABÀSIC-PP<br>7.30-8.15  |                            |                            | AQUA TBC-PP<br>7.15-8.00   | AQUABÀSIC-PP<br>8.30-9.15 |
| AQUA TBC-PP<br>8.30-9.15   | AQUADANCE-PP<br>8.30-9.15  | AQUABÀSIC-PP<br>8.30-9.15  | AQUA DANCE-PP<br>8.30-9.15 |                           |
|                            | AQUATONO-PG<br>10.00-10.45 | AQUATONO-PP<br>10.00-10.45 |                            |                           |
| AQUATONO-PG<br>19.00-19.45 |                            | AQUATONO-PG<br>19.00-19.45 |                            |                           |

|    |                |
|----|----------------|
| PP | PISCINA PETITA |
| PG | PISCINA GRAN   |

Per participar a les sessions d'aforament limitat, cal recollir la targeta al taulell de fitness, 15' abans de l'inici de la sessió.

Parc del Garraf Sport AIE es reserva el dret de canviar horaris, monitors i programes de treball.

## 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 - BodyJam - Step - Sh'Bam - Interval - Zumba. *Intensitat variable mitja-alta.*

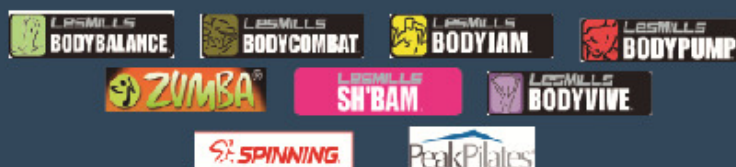
**Les activitats d'entrenament muscular** tenen com a objectiu principal la millora de la força, la resistència muscular i la composició corporal, mitjançant exercicis fàcils d'executar: Abdominals - Body Pump - G.A.C. *Intensitat variable mitja-alta.*

**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) - Body Vive - StepTone. *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- Ioga - Postural - Pilates Bàsic. *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. *Intensitat mitja-alta/molt alta.*

**Activitats a l'aigua ( Aquagim )** : són sessions amb suport musical que tenen com a objectiu millorar el nivell de condicionament físic aprofitant els beneficis i els avantatges que ofereix el mitjà aquàtic: Aqua bàsic - Aqua tono - Aqua dance - Aqua TBC . *Intensitat variable baixa-mitja.*



## HORARIS DELS CENTRES ESPORTIUS

### CEM PARCDELGARRAF

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         | 09.00-14.00h |
| 26/12 i 31/12 | 09.00-14.00h |

### CMES ESPORTIU I 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,<br>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 |

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

# parcdelgarraf.cat

 /Parcdegarraf Esportiulapiscina

### CEM PARCDELGARRAF

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

### CMES ESPORTIU I LA PISCINA

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



AJUNTAMENT DE  
Vilanova i la Geltrú