

# HORARI D'ACTIVITATS

Des del 10 de maig 2021

RESERVA LA TEVA CLASSE A [WWW.PARCDDELGARRAF.CAT](http://WWW.PARCDDELGARRAF.CAT)



INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	07:45	FB	CROSSEL		CROSSEL	CROSSEL		
07:30	08:30	TA			PILATES			
08:00	08:30	FB	CROSSEL			POSTURAL		
08:00	09:00	MA				WALKING		
08:00	08:45	IW	WALKING		WALKING	WALKING		
08:00	09:00	TA	HATHA IOGA	TOTALBODY			TOTALBODY	
08:30	09:30	MA	POSTURAL					
08:30	09:15	IW						
09:00	09:30	FB	CROSSEL		CROSSEL	CROSSEL		
09:00	10:00	MA		POSTURAL				
09:15	10:15	MA			HATHA IOGA 75'	PILATES		
09:15	10:15	TA	LesMills TONE	BODYPUMP			BODYPUMP	
09:15	10:00	IW			WALKING			WALKING
09:30	10:30	MA			ZUMBA	LesMills TONE 45'	ESTIRAMENTS	
09:45	10:45	MA	PILATES					
09:45	10:30	IW			WALKING			
10:00	11:00	TA						TOTALBODY
10:15	11:15	MA		ESTIRAMENTS				
10:30	11:30	MA						
10:30	11:15	TA	SH'BAM	SH'BAM		TOTALBODY 45'	SH'BAM	
10:45	11:45	TA			BODYBALANCE			
10:45	11:45	MA			GIMBALL		PILATES	
11:15	12:15	TA						BODYPUMP
12:30	13:15	TA						ESTIRAMENTS
14:15	15:00	TA			PILATES			
14:30	15:15	FB				CROSSEL		
15:15	16:15	TA	BODYBALANCE	BODYPUMP	GAC 45'	SH'BAM 45'	LesMills TONE	
17:00	18:00	MA				POSTURAL		
17:00	18:00	TA		PILATES				
17:15	18:15	TA				CARDIOBOX		
17:15	18:15	MA					ZUMBA	
17:30	18:30	TA	LesMills TONE					
17:45	18:45	MA		HATHA IOGA				
17:45	18:45	TA			BODYBALANCE			
18:00	18:45	MA	SH'BAM 45'					
18:00	18:30	FB		CROSSEL				
18:15	19:15	MA				PILATES		
18:15	19:00	TA		GAC			ABDOMINALS 30'	
18:30	19:30	TA				Les Mills TONE		
18:30	19:00	MA					GAC 30'	
18:30	19:15	FB	CROSSEL					
18:45	19:15	TA	ABDOMINALS					
18:45	19:30	IW		WALKING				
18:45	19:45	MA			POSTURAL			
19:00	20:00	MA	BODYBALANCE	BODYBALANCE				
19:00	20:00	TA			BODYPUMP		BODYPUMP	
19:15	20:15	TA	BODYPUMP	CARDIOBOX				
19:15	20:15	MA					BODYBALANCE	
19:30	20:15	IW	WALKING					
19:30	20:30	MA				ZUMBA		
19:45	21:00	MA			HATHA IOGA 75'			
19:45	20:30	FB		CROSSEL		CROSSEL		
20:00	21:00	MA	HATHA IOGA	ASTHANGA IOGA				
20:15	21:00	TA			SH'BAM			
20:30	21:30	TA		BODYPUMP				
20:30	21:15	FB	CROSSEL					

- Coreografiades
- Entrenament mixt
- Equilibri cos i ment
- Tonificació
- HIIT i CROSSEL
- Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox

- No es podrà accedir a la sala passat el període d'escalfament (10').
- Pots fer la teva reserva online a [www.parcdelgarraf.cat](http://www.parcdelgarraf.cat) clicant a RESERVA LA TEVA CLASSE A L'ESPORTIU, des de 3 dies fins a 60 minuts abans de l'inici de la classe.
- Cal estar al centre 15 minuts abans de l'inici de la sessió reservada per confirmar la teva assistència

## Aigua

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00	07:35	PP				AQUA TONO	
07:00	07:35	PG		AQUA TBC			
07:15	08:00	PP	AQUA BÀSIC		AQUA TBC		
07:45	08:20	PP		AQUA DANCE		AQUA TONO	
08:15	09:00	PP	AQUA TBC		AQUA BÀSIC		AQUA BÀSIC
08:30	09:05	PP		AQUA DANCE		AQUA TONO	
10:00	10:45	PP	AQUA TBC		AQUA TONO		
10:00	10:45	PG				AQUA TONO	
10:00	10:45	PP					AQUA DANCE
10:45	11:30	PG		AQUA TBC			
11:30	12:15	PG	AQUA TONO				
15:15	16:00	PP				AQUA TBC	
19:15	20:00	PG		AQUA TONO		AQUA TBC	
19:15	20:00	PP			AQUA TONO		
20:00	20:45	PG	AQUA TBC				

PP - Piscina petita

PG - Piscina gran

- Per respectar l'aforament, cal fer reserva de plaça online a [www.parcdelgarraf.cat](http://www.parcdelgarraf.cat) clicant a la imatge RESERVA LA TEVA CLASSE AL PARC, o al taulell de recepció, des de 3 dies abans fins a 60 minuts d'antelació de l'inici de la sessió.

## Sessions virtuals al Parc i a l'Esportiu

Sessions de virtuals, amb gràfiques de relleu, indicador d'intensitat, blocs de treball, zones d'entrenament cardíac, cadència/resistència i molt més... Escaneja els QR i veuràs els horaris.



- 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. 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

tone

PeakPilates

LES MILLS SH'BAM

Col·labora

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 propociócepiçió, l'equilibri i la coordinació, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total: Body Balance - Estiraments - Actius- Ioga - Postural - Pilates Básic - Gimball. Intensitat baixa-mitja.

**Entrenament Funcional CROSSEL**, 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/molta 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. L'objectiu és treballar la coordinació, memòria, equilibri, flexibilitat, tonificació muscular de manteniment i la relació social. Treball d'intensitat suau-baixa.

**AquaDANCE:** Per a persones amb CERT DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC. L'objectiu és treballar la coordinació, memòria, equilibri, ritme, resistència cardiovascular, tonificació muscular de manteniment i relació social. Treball d'intensitat moderada.

**AquaTONO:** Indicat per a persones amb BON DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC. L'objectiu és treballar la tonificació dels diferents grups musclaris. Treball d'intensitat moderada-alta.

**AquaFITNESS:** Adreçat a persones amb BON DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC. L'objectiu és millorar la tonificació muscular, la resistència cardiovascular i l'agilitat en un ritme de treball constant. Treball d'intensitat moderada-alta.

**Aqua TBC:** Adreçat a persones amb BON DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC. L'objectiu és treballar la resistència aeròbica, la tonificació muscular, la coordinació i la flexibilitat. Treball d'intensitat moderada-alta.

## HORARIS

dels centres  
i calendari 2021

### CMES ESPORTIUlaPISCINA

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 especials 2021: Tancat 01/01, 14/02, 25 i 26/12 · **06.30-15.00h** 24 i 31/12

### CEM PARCdelGARRAF

Dilluns a divendres: 06.30-22.30 h · Dissabtes: 08.00-21.00 h · Diumenges i festius: 09.00-20.00 h  
Dies especials 2021: Tancat 01/01 i 25/12 · **06.30h-15.00h** 24 i 31/12 · **09.00-14.00h** 26/12

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 ESPORTIUlaPISCINA  
Carrer de Josep Coroleu 84  
08800 Vilanova i la Geltrú  
Tel. 93 516 90 48

CEM PARCdelGARRAF  
Ronda Ibèrica 60  
08800 Vilanova i la Geltrú  
Tel. 93 814 72 95

[parcdelgarraf.cat](http://parcdelgarraf.cat)

