

PARC

ACTIVITATS DIRIGIDES SALES I OUTDOOR des del 13/9/21

INICI	DILLUNS	SALA	DIMARTS	SALA	DIMECRES	SALA	DIJOUS	SALA	DIVENDRES	SALA
06:45	TOTALBODY 30'	FIT			TOTALBODY 30'	FIT			TOTALBODY 30'	FIT
07:00	CICLO TV 55'	SP	CROSSPARC 45'	S1	CICLO TV 55'	SP	CROSSPARC 45'	S1	CICLO TV 55'	SP
07:45			CICLO 45'	SP			CICLO 45'	SP		
08:00					BODYPUMP 55'	S1			BODYPUMP 55'	S1
08:30			HATHA IOGA 55'	S2			HATHA IOGA 55'	S2		
09:15					PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1	LesMills TONE 55'	S1
09:30	BODYPUMP 55'	S1	ZUMBA 55'	S1						
09:30	CICLO 55'	SP	BODYBALANCE 55'	S2	CICLO 55'	SP	POSTURAL 55'	S2	CICLO 55'	SP
09:30			CICLO 55'	SP			CICLO 55'	SP		
10:30			PILATES 55'	S2	POSTURAL 55'	S1	SH'BAM 45'	S1	ZUMBA 55'	S1
10:30									BODYBALANCE 55'	S2
10:45	TBC BOX 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	GAC 55'	S1	CICLO 45'	SP			CICLO 45'	SP		
15:15	CICLO 45'	SP					BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1
15:30					CICLO TV 55'	SP			CICLO TV 55'	SP
17:00	PILATES 55'	S1	ESTIRAMENTS 55'	S1	GAC 55'	S1				
17:00	CICLO TV 55'	SP								
17:15					VINYASA IOGA 55'	S2				
17:30			ZUMBA 45'	S2			PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1
17:45							ZUMBA 55'	S2		
18:00									RUNNING OUTDOOR 60'	PISTES
18:15	LesMills TONE 55'	S1	PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1				
18:30					BODYJAM 55'	S2				
18:30	CICLO 45'	SP	CICLO 55'	SP	CICLO 45'	SP	CICLO 45'	SP		
18:45							BODYPUMP 55'	S1	CICLO 55'	SP
18:45									ZUMBAFAMILY 55'	S1
19:00			RUNNING OUTDOOR 60'	PORTA			BODYBALANCE 45'	S2		
19:15	SH'BAM 45'	S1	BODYBALANCE 55'	S2						
19:30	CICLO 45'	SP					CICLO 45'	SP		
19:30			BODYPUMP 55'	S1	BODYCOMBAT 55'	S1				
19:45			CICLO TV 55'	SP	LesMills TONE 55'	S2				
20:00							BODYJAM 55'	S1	BODYCOMBAT 55'	S1
20:00							ASHTANGA IOGA 55'	S2		
20:30	BODYPUMP 55'	S1			CICLO TV 55'	SP			CICLO TV 55'	SP
21:00	CICLO TV 55'	SP					CICLO TV 55'	SP		

INICI	DISSABTE	SALA	DIUMENGE	SALA
09:15	CICLO TV 55'	SP		
10:00	ABDOMINALS 30'	S2		
10:00			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		
17:30	CICLO TV 55'	SP		

TIPUS D'ACTIVITAT

- Coreografiades
- Entrenament mixt
- Equilibri cos i ment
- Tonificació
- HIIT, CrossEip i CrossParc
- Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox
- Running a l'exterior: punt de trobada a l'entrada del Parc. Dimarts variat, divendres pistes

SALES

- S1 - Sala 1
- S2 - Sala 2
- FIT - Sala Fitness
- SP - Sala Ciclo
- TV - Sessió amb pantalla

COL-LABORA

INTERSPORT
OLARIA

- 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, clicant a RESERVA LA TEVA CLASSE, 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 tècnica/a que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se.

RESERVA LA TEVA CLASSE escanejant el QR

o clicant al banner de reserves de l'Esportiu o del Parc a www.parcdelgarraf.cat. Per les sessions amb TV, no cal reserva.



PARC

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

CEM PARCdeIGARRAF

SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM  /parcgarraf_esportiu piscina

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 amb horari especial 2021: 01/01 i 25/12 Tancat
24 i 31/12 06.30-15.00h - 26/12 09.00-14.00 h
Espais esportius oberts fins a 30 minuts abans del tancament dels centres.
Els festius fem el programa d'activitats dirigides de diumenge.

ESPORTIU

ACTIVITATS DIRIGIDES SALES i OUTDOOR des del 13/9/21

INICI	DILLUNS	SALA	DIMARTS	SALA	DIMECRES	SALA	DIJOUS	SALA	DIVENDRES	SALA
06:45					WALKING TV 45'	IW				
07:00	CROSSELP 45'	FB					CROSSELP 45'	FB	WALKING TV 45'	IW
07:15			WALKING TV 45'	IW						
07:30					PILATES 55'	TA				
08:00	WALKING 45'	IW	CROSSELP 30'	FB			WALKING 45'	IW	TOTALBODY 55'	TA
08:00	HATHA IOGA 55'	TA	TOTALBODY 55'	TA			POSTURAL 45'	MA		
08:15									POSTURAL 55'	MA
08:30	POSTURAL 45'	MA	WALKING TV 45'	IW	WALKING 45'	IW				
09:00	CROSSELP 30'	FB	POSTURAL 45'	MA			CROSSELP 30'	FB		
09:00							PILATES 45'	MA		
09:15	LesMills TONE 55'	TA	BODYPUMP 55'	TA	HATHA IOGA 75'	MA			BODYPUMP 55'	TA
09:30	ESTIRAMENTS 45'	MA			CROSSELP 30'	FB	LesMills TONE 45'	TA	ESTIRAMENTS 55'	MA
09:30	WALKING TV 45'	IW			ZUMBA 55'	TA	WALKING TV 45'	IW	WALKING TV 45'	IW
10:00			ESTIRAMENTS 45'	MA			ESTIRAMENTS 55'	MA		
10:15					WALKING TV 45'	IW				
10:30	PILATES 55'	MA	WALKING TV 45'	IW			BODYPUMP 55'	TA		
10:30	SH'BAM 45'	TA	SH'BAM 45'	TA					SH'BAM 45'	TA
10:45					BODYBALANCE 55'	TA				
10:45					GIMBALL 55'	MA			PILATES 55'	MA
11:00			PILATES 55'	MA						
13:30							WALKING TV 45'	IW		
14:00									WALKING TV 45'	IW
14:15					PILATES 45'	TA				
14:30	WALKING TV 45'	IW	ABDOMINALS 30'	TA			CROSSELP 45'	FB		
15:15	BODYBALANCE 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA	GAC 45'	TA	SH'BAM 45'	TA	LesMills TONE 55'	TA
17:00	GAC 30'	MA	PILATES 55'	TA			POSTURAL 55'	MA		
17:15							CARDIOBOX 55'	TA		
17:30	LesMills TONE 55'	TA			GAC 30'	TA			ZUMBA 55'	MA
17:45	SH'BAM 45'	MA								
18:00			CROSSELP 30'	FB	CROSSELP 30'	FB			RUN PISTES ATLETISME*	PARC
18:15			GAC 45'	TA	BODYBALANCE 55'	TA			ABDOMINALS 30'	TA
18:15			HATHA IOGA 55'	MA			PILATES 55'	MA		
18:30	CROSSELP 45'	FB					Les Mills TONE 55'	TA	GAC 30'	MA
18:30									WALKING TV 45'	IW
18:45	ABDOMINALS 30'	TA	WALKING 45'	IW	WALKING 45'	IW				
18:45	BODYBALANCE 55'	MA								
19:00			RUN PARCdelGARRAF*	PARC	POSTURAL 55'	MA			BODYPUMP 55'	TA
19:15			CARDIOBOX 55'	TA					BODYBALANCE 55'	MA
19:30	WALKING 45'	IW	BODYBALANCE 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA	ZUMBA 55'	MA		
19:30	BODYPUMP 55'	TA								
19:45			CROSSELP 45'	FB	CROSSELP 30'	FB	CROSSELP 45'	FB		
20:00	HATHA IOGA 55'	MA			IOGA 75'	MA				
20:30			BODYPUMP 55'	TA						
20:45	CROSSELP 45'	FB								
21:00							WALKING TV 45'	IW		

INICI	DISSABTE	SALA	DIUMENGE	SALA
08:15	WALKING TV 45' - IW	IW		
09:15	WALKING 45' - IW	IW	WALKING TV 45' - IW	IW
10:00	TOTALBODY 55' - TA	TA		
11:00			WALKING TV 45' - IW	IW
11:15	BODYPUMP 55' - TA	TA		
12:00			WALKING TV 45' - IW	IW
12:30	ESTIRAMENTS 45' - TA	TA		
18:45	WALKING TV 45' - IW	IW		

TIPUS D'ACTIVITAT

- Coreografiades
- Entrenament mixt
- Equilibri cos i ment
- Tonificació
- HIIT, CrossParc i CrossElp
- Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox
- Running a l'exterior: reserva a la web del Parc del Garraf. Punt de trobada a l'entrada del Parc.

SALES

- MA** - Sala Marina
- TA** - Sala Talaia
- FB** - FitBox
- IW** - IndoorWalking
- TV** - Sessió amb pantalla

COL-LABORA



- 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, clicant a RESERVA LA TEVA CLASSE, 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.

RESERVA LA TEVA CLASSE escanejant el QR

o clicant al banner de reserves de l'Esportiu o del Parc a www.parcdelgarraf.cat. Per a les sessions amb TV, no cal reserva.



ESPORTIU

* Les sessions del Club Run de Running a l'exterior, cal reservar-les a la graella d'activitats del Parc del Garraf.

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

CMES ESPORTIU | aPISCINA

SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM [/parcgarraf_esportiuapiscina](https://www.instagram.com/parcgarraf_esportiuapiscina)

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 2021: Tancat 25 i 26/12 · 06.30-15.00h 24 i 31/12.
Espais esportius oberts fins a 30 minuts abans del tancament dels centres.
Els festius fem el programa d'activitats dirigides de diumenge.