

TORNA el FIT BEACH i...NOVES ACTIVITATS!!! AQUA CROSS i MIXPOWER

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

AQUA CROSS: activitat funcional híbrida (terra-aigua) desenvolupada a la piscina exterior del PARC. Reserves a la web del Parc.

FIT BEACH: entrenament funcional a la platja. Demana informació a recepció. Reserves a la web de l'Esportiu.

MIX POWER: intervals funcionals de força i resistència. Adaptació a tots els nivells.

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- Body-Combat- 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 propriocepció, l'equilibri i la coordinació, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total: Body Balance- Estiraments- Actius- Ioga- Postural- Pilates Bàsic- Gimball. 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. HIIT (High Intensity Interval Training)- Total Body- Func. GAC- Func. Cintura- Func. Abdominals. Intensitat mitja-alta/molt 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.

CEM PARCdelGARRAF

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06:45	07:00	FIT	TOTAL BODY 30'		TOTAL BODY		TOTAL BODY
07:00	07:45	S1		CROSS PARC		CROSS PARC	
07:00	08:00	SP	CICLO TV		CICLO TV		CICLO TV
07:30	08:30	SP		CICLO TV		CICLO TV	
08:30	09:25	S1			BODYPUMP		
09:30	10:30	SP	CICLO 60'	CICLO 60'	CICLO 60'	CICLO 60'	CICLO 60'
09:30	10:25	S1	BODYPUMP			BODYPUMP	
09:30	10:25	S1			BODYBALANCE		
09:30	10:15	P_EXT	AQUA CROSS* NOU		AQUA CROSS* NOU		
10:30	11:00	S1		ESTIRAMENTS NOU			
10:30	11:25	S1	BODYCOMBAT			SH'BAM 45'	ZUMBA
11:30	12:30	SP	CICLO TV	CICLO TV	CICLO TV	CICLO TV	CICLO TV
13:45	14:00	FIT	ABDOMINALS	TOTAL BODY	ABDOMINALS	TOTAL BODY	ABDOMINALS
14:15	15:00	SP		CICLO 45'		CICLO 45'	
15:15	16:10	S1				BODYPUMP	
15:30	16:15	SP	CICLO TV		CICLO TV		CICLO TV
17:00	17:55	S1	PILATES				
17:00	18:00	SP	CICLO TV				
17:30	18:25	S1		POSTURAL	GAC	PILATES	BODYPUMP
18:00	18:55	S1	LesMills TONE				
18:30	19:30	S1		ZUMBA			
18:30	19:25	SP	CICLO 60	CICLO 60	CICLO 45'	CICLO 60'	
18:30	19:25	S1			LES MILLS TONE	BODYBALANCE	
18:45	19:45	SP					CICLO 60'
19:00	19:45	S1	SH'BAM				
19:30	20:25	S1			BODYPUMP	BODYJAM	
19:45	20:40	S1	BODYPUMP				
20:00	20:55	S1					BODYCOMBAT
20:30	21:25	SP			CICLO TV	CICLO TV	CICLO TV
21:00	21:55	SP	CICLO TV	CICLO TV			

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
09:15	10:00	SP	CICLO TV	
10:00	10:30	S1	ABDOMINALS	
10:00	10:55	SP		CICLO TV
10:30	11:25	S1	BODYPUMP	
11:00	11:55	SP		CICLO TV
11:45	12:45	SP	CICLO 60'	
12:00	13:00	SP		CICLO TV
15:30	16:15	SP	CICLO TV	
16:00	16:55	SP		CICLO TV
17:00	17:55	SP		CICLO TV
17:30	18:15	SP	CICLO TV	

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

FIT - Sala Fitness

SP - Sala Ciclo

TV - Sessió amb pantalla

Coreografiades

Entrenament mixt

Equilibri cos i ment

Tonificació

HIIT i Funcional

Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox



Sessió nova



Sessió express de 15 minuts

RESERVA LA TEVA CLASSE escanejant el QR

o clicant al banner de reserves de l'Esportiu o del Parc a www.parcdelgarraf.cat
Les sessions TV no es reserven.



PARC

- 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 a 60 minuts abans de l'inici de la classe. Per les sessions TV no es fa 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.

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
tone

LES MILLS
BODYCOMBAT

ZUMBA

PeakPilates®

LES MILLS
SH'BAM

Col·labora

INTERSPORT
OLARIA



ESPORT i DIVERSIÓ
a les millors instal·lacions!

Campus d'estiu de pàdel i natació, de 3 a 15 anys.
a les millors instal·lacions
i també a l'agost.

Vine i apunta't!

CMES ESPORTIU la PISCINA

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06:45	07:30	IW			WALKING TV		
07:00	07:45	IW					WALKING TV
07:00	07:55	FB	MIX POWER ^{NOU}			MIX POWER ^{NOU}	
07:15	08:00	IW		WALKING TV			
07:30	08:25	TA			PILATES		
08:00	08:30	IW	ABDOMINALS 30' ^{NOU}			ABDOMINALS 30' ^{NOU}	
08:00	08:55	TA					TBC
08:30	09:25	TA		TBC			
08:30	09:25	MA	HATHA IOGA	POSTURAL		PILATES	
08:30	09:15	IW			WALKING TV		
09:00	09:30	FB	CROSS ELP			CROSS ELP	
09:00	09:55	TA					BODYPUMP
09:15	10:30	MA			HATHA IOGA XL		
09:30	10:00	FB			CROSS ELP		
09:30	10:15	IW	WALKING TV	WALKING TV		WALKING TV	WALKING TV
09:30	10:25	TA	LesMills TONE	BODYPUMP	ZUMBA	LesMills TONE 45'	
09:30	10:25	MA	POSTURAL	PILATES		POSTURAL	PILATES
10:00	10:45	TA					SH'BAM
10:30	11:25	TA		BODYBALANCE	GIMBALL	PUMP	ESTIRAMENTS
10:30	11:15	TA	SH'BAM				
10:30	11:25	MA	PILATES				
13:30	14:15	IW				WALKING TV	
14:00	14:45	IW					WALKING TV
14:30	15:15	IW	WALKING TV		WALKING TV		
15:15	16:10	TA	BODYBALANCE	BODYPUMP			
17:30	18:25	TA	LesMills TONE	PILATES 45'			
17:30	18:25	MA				POSTURAL	ZUMBA
18:00	18:55	TA			BODYBALANCE		
18:00	18:55	MA	GYMBALL				
18:15	19:00	TA		GAC 45'			
18:15	19:00	MA		SH'BAM			
18:30	19:15	TA	ABDOMINALS 30'				
18:30	19:15	IW					WALKING TV
18:30	19:00	MA					GAC 30'
18:30	19:25	TA				LesMills TONE	
18:30	19:25	MA				PILATES	
18:45	19:30	IW		WALKING TV			
19:00	19:55	TA	BODYPUMP	CARDIO BOX	BODYPUMP		
19:00	19:55	MA	BODYBALANCE		POSTURAL		BODYBALANCE
19:30	20:15	IW	WALKING TV				
19:30	20:25	MA				ZUMBA	
19:30	20:15	EXT		FIT BEACH			
19:45	20:30	FB				CROSS ELP	
20:00	20:55	MA	IOGA				
20:00	20:45	TA			SH'BAM		
20:00	21:15	MA			IOGA XL		
20:15	21:00	FB	CROSS ELP				
21:00	21:45	IW				WALKING TV	

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
08:15	09:00	IW	WALKING TV	
09:30	10:15	IW	WALKING TV	WALKING TV
10:30	11:15	IW		WALKING TV
18:30	19:15	IW	WALKING TV	

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

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

Sessió express de 15 minuts

Sessió nova o modificada

RESERVA LA TEVA CLASSE

escanejant el QR
o clicant al banner de reserves
de l'Esportiu o del Parc a
www.parcdelgarraf.cat
Les sessions TV no es reserven.



ESPORTIU

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
tone

LES MILLS
BODYCOMBAT

ZUMBA

PeakPilates®

LES MILLS
SH'BAM

Col·labora

INTERSPORT
OLARIA

HORARIS dels centres i calendari 2022

CMES ESPORTIU la PISCINA

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 amb horari especial 2022: 01/01, 25 i 26/12 Tancat · 24 i 31/12 06.30-15.00h

CEM PARC de GARRAF

Dilluns a divendres: 06.30-22.30 h · Dissabtes: 08.00-21.00 h · Diumenges 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

Els espais esportius tanquen 30 minuts abans de l'hora de tancament dels centres. Els festius s'aplica el programa d'activitats dirigides de diumenge.

CMES ESPORTIU la PISCINA
Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 516 90 48
info@esportiu.la.piscina.cat

CEM PARC de GARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parcdelgarraf.sport.com

parcdelgarraf.cat

