

15/04 al 22/04

Especial SETMANA SANTA

Activitats Dirigides SALES



CEM PARCdeIGARRAF

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	DILLUNS 22
06:45	07:00	FIT	TOTALBODY 30'		TOTAL BODY					
07:00	07:15	FIT		ABDOMINALS		ABDOMINALS				
07:00	08:00	SP			CICLO TV					
07:15	08:00	SP	CICLO TV							
07:30	08:15	SP		CICLO*		CICLO*				
07:30	08:15	S1	HIIT							
07:30	08:25	S1			BODYPUMP					
08:30	09:25	S1		HATHA 10GA						
08:30	09:25	S2				HATHA 10GA				
08:45	09:30	S2								
09:15	10:00	SP						CICLO TV		
09:15	10:10	S1			PILATES					
09:30	10:15	SP	CICLO*							
09:30	10:25	S1	BODYCOMBAT	ZUMBA		SH'BAM				
09:30	10:25	S2			GIMBALL	POSTURAL				
09:30	10:30	SP		CICLO*	CICLO*	CICLO*				
10:00	10:30	S1						ABDOMINALS		
10:00	10:45	SP					CICLO TV		CICLO TV	CICLO TV
10:15	11:10	S1			POSTURAL					
10:30	11:15	SP	CICLO*							
10:30	11:25	S1	BODYPUMP			BODYPUMP		BODYPUMP		
10:30	11:25	S2			ABDOMINALS 30'					
10:45	11:30	SP			CICLO TV		CICLO TV		CICLO TV	CICLO TV
11:00	11:30	S2			GAC 30'					
11:30	12:00	S1	HIIT ABDOMINALS							
11:30	12:30	SP		CICLO TV						
11:30	11:45	FIT			ABDOMINALS					
11:45	12:45	SP						CICLO *		
12:00	13:00	SP					CICLO TV		CICLO TV	CICLO TV
13:45	14:00	FIT	ABDOMINALS	TOTAL BODY	CINTURA	ABDOMINALS				
14:15	15:00	SP		CICLO*		CICLO*				
15:15	16:10	S1	PILATES			BODYPUMP				
15:30	16:15	S1			HIIT					
15:30	16:15	SP	CICLO*		CICLO TV			CICLO TV		
17:30	18:15	SP						CICLO TV		
17:30	18:25	S1	PILATES		VINYASA IOGA					
17:30	18:25	S2	ZUMBA							
18:00	18:55	S1				SH'BAM				
18:00	18:55	S2			ABDMINALS30'					
18:15	19:00	SP				CICLO*				
18:30	19:25	S1	STEP	ZUMBA						
18:30	19:15	SP			CICLO*					
18:30	19:25	S2			LesMills TONE					
18:45	19:30	SP	CICLO*	CICLO*						
19:00	19:55	S2				LesMills TONE				
19:15	20:00	SP				CICLO*				
19:30	20:25	S1	BODYCOMBAT	PILATES	BODYCOMBAT					
19:30	20:25	S2			BODYPUMP					
19:30	20:25	SP			CICLO TV					
19:45	20:30	SP	CICLO*	CICLO*						
20:00	20:55	S1				BODYJAM				
20:15	21:15	SP				CICLO TV				
20:30	21:25	S1	BODYPUMP	GAC						
20:30	21:25	SP		CICLO TV						

Dies amb horari especial i dies festius

19/04 DIVENDRES PARCdeIGARRAF 09.00-20.00h
 ESPORTIUlaPISCINA 09.00-15.00h

22/04 DILLUNS PARCdeIGARRAF 09.00-20.00h
 ESPORTIUlaPISCINA 09.00-15.00h

Col·labora



CMES ESPORTIU laPISCINA

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DJOURS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	DILLUNS 22
07:00	07:45	IW			WALKING TV					
07:00	07:45	FB	FUNCIONAL*			FUNCIONAL*				
07:30	08:15	IW		WALKING TV						
07:30	08:25	TA			PILATES					
08:00	08:30	FB		FUNCIONAL*						
08:00	08:55	MA	HATHA IOGA*			POSTURAL*				
08:00	08:45	IW	WALKING*			WALKING*				
08:00	08:55	TA		TBC						
08:00	08:45	IW			WALKING TV					
08:30	09:25	TA	POSTURAL*							
08:30	09:15	IW		WALKING*				WALKING TV		
09:00	09:30	FB	FUNCIONAL*		FUNCIONAL*	FUNCIONAL*				
09:00	09:55	MA		POSTURAL*		PILATES*				
09:15	10:30	MA			HATHA IOGA*					
09:30	10:15	IW	WALKING TV	WALKING*		WALKING TV	WALKING TV	WALKING*	WALKING TV	WALKING TV
09:30	10:25	TA	LesMills TONE*	BODYPUMP	ZUMBA*	LesMills TONE*				
09:30	10:25	MA	ESTIRAMENTS*							
10:00	10:45	IW			WALKING*					
10:00	10:55	MA		ESTIRAMENTS*		ESTIRAMENTS*				
10:30	11:25	TA		SH'BAM*		BODYPUMP		TOTAL BODY		
10:30	11:15	IW		WALKING TV			WALKING TV		WALKING TV	WALKING TV
10:30	11:25	MA	PILATES*		GIMBALL*					
11:00	11:55	MA		PILATES*						
11:30	12:25	TA						BODYPUMP		
12:30	13:25	TA						ESTIRAMENTS		
14:30	15:15	IW	WALKING TV		WALKING TV*	WALKING TV				
15:15	16:10	TA	BODYBALANCE	BODYPUMP	GAC	SH'BAM				
17:30	18:25	TA				CARDIOBOX*				
17:30	18:25	MA				POSTURAL*				
18:00	18:55	TA	LesMills TONE*		BODYBALANCE					
18:00	18:30	FB		FUNCIONAL*		FUNCIONAL*				
18:00	18:55	MA	SH'BAM*							
18:30	19:15	FB	FUNCIONAL*		FUNCIONAL 30'*					
18:30	19:15	IW						WALKING TV		
18:30	19:25	TA				BODYPUMP				
18:30	19:25	MA		HATHA IOGA*		BODYBALANCE*				
18:45	19:30	IW		WALKING*		WALKING*				
19:00	19:30	TA	ABDOMINALS 30'							
19:00	19:55	TA			SH'BAM					
19:00	19:55	MA	BODYBALANCE*		POSTURAL*					
19:15	20:00	IW			WALKING*					
19:30	20:15	IW	WALKING*							
19:30	20:25	TA	BODYPUMP*	CARDIOBOX*		ZUMBA*				
19:30	20:25	MA		BODYBALANCE*		PILATES*				
19:45	20:30	IW				WALKING*				
19:45	20:30	FB		FUNCIONAL*		FUNCIONAL*				
20:00	20:55	MA	HATHA IOGA*		HATHA IOGA75**					
20:15	20:45	FB			FUNCIONAL*					
20:30	21:25	TA		BODYPUMP						
20:45	21:30	FB	FUNCIONAL*							
21:00	21:45	IW				WALKING TV				

La direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes i els tècnics/tècniques 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 s'aplica un programa d'activitats reduït.

HORARIS dels centres i calendari 2019

CMES ESPORTIU laPISCINA

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 2019: 01/01, 03/03, 25 i 26/12 Tancat · 24 i 31/12 06.30-15.00h

CEM PARC del GARRAF

Dilluns a divendres: 06.30-23.00 h · Dissabtes: 08.00-21.00 h · Diumenges i festius: 09.00-20.00 h
Dies amb horari especial 2019: 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 de diumenge.

CMES ESPORTIU laPISCINA
Carrer de Josep Corolau 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 51 6 90 48
info@esportiu.lapiscina.cat

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

parcdelgarraf.cat

