

ESPECIAL SETMANA SANTA

AIGUA



Dimarts 16 a dilluns 22/4

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Les **activitats dirigides a l'aigua les englobem dins el grup Aquagim**. En general, 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. Les modalitats d'aquagim que proposem al Parc i a l'Esportiu són:

AquaBÀSIC: adreçat a persones amb poc domini del medi aquàtic, d'edat avançada o a mb dolences i problemes físics greus. Es desenvolupa de manera suau, i es treballa sobretot la coordinació, la memòria, l'equilibri, la flexibilitat, la relació social, la resistència cardiovascular i la tonificació muscular de manteniment.

AquaDANCE: indicat per a persones amb cert domini del cos dins l'aigua. No cal saber nedar, però si mantenir l'equilibri i no mostrar por dins el medi aquàtic. És una activitat d'intensitat moderada, on es treballa el ritme, la coordinació, la memòria, la resistència cardiovascular i la tonificació muscular de manteniment.

AquaTONO: adreçat a persones amb domini del medi aquàtic, amb bona condició física i amb una preparació suficient per a treballar dins l'aigua. L'objectiu de l'activitat és millorar la tonificació dels diferents grups musculars, juntament amb càrdio, amb una intensitat moderada-alta.

Aqua TBC: cal domini del medi aquàtic i bona condició física. La intensitat de l'activitat és moderada-alta, i millorarà la resistència aeròbica, la tonificació muscular, la flexibilitat i la coordinació. Es pot desenvolupar tant a la piscina gran com a la petita.

Dies amb horari especial i dies festius

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

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

CEM PARCdeIGARRAF

INICI	FI	ESPAI	DIMARTS 16/04	DIMECRES 17/04	DIJOURS 18/04
08:00	08:45	P	AQUA TBC		AQUA TONO
08:15	09:00	P			
09:00	09:45	P		AQUA TBC	
09:30	10:15	P	AQUA TONO		AQUA TBC
10:00	10:45	P		AQUADANCE	
11:30	12:15	P	AQUA BÀSIC		AQUA BASIC
12:30	13:15	P			
15:15	16:00	P		AQUA TONO	
18:30	19:15	P	AQUA TBC		
19:00	19:45	P		AQUA TBC	

CMES ESPORTIUlaPISCINA

INICI	FI	ESPAI	DIMARTS 16/04	DIMECRES 17/04	DIJOURS 18/04
07:15	08:00	PP		AQUA TBC *	AQUA TBC *
07:15	08:00	PG	AQUA TBC		
08:15	09:00	PP	AQUA DANCE *	AQUA BÀSIC *	AQUA DANCE *
10:00	10:45	PP		AQUA TONO *	
10:00	10:45	PG	AQUA TONO		
10:45	11:30	PG			AQUA TONO
11:30	12:15	PG			
15:15	16:00	PP			AQUA TBC
19:00	19:45	PP		AQUA TONO	
19:00	19:45	PG	AQUA TONO		
20:00	20:45	PG		AQUA TBC	
20:30	21:15	PP	AQUA TBC		
20:30	21:15	PG			

PP - Piscina petita

PG - Piscina gran

* Per respectar l'aforament, en les sessions marcades amb asterisc cal recollir la targeta que reparteix el/la socorrista a la piscina, 15 minuts abans de l'inici de la sessió

Col·labora:



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

CEM PARCdeIGARRAF

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 dirigides de diumenge.

CMES ESPORTIUlaPISCINA
Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 51 6 90 48
info@esportiuapiscina.cat

CEM PARCdeIGARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parcdelgarrafesport.cat

parcdelgarraf.cat

