

# HORARI D'ACTIVITATS

#SOMPARC

Des del 08 de gener de 2020



## Sales

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
06:45	07:00	FIT	TOTALBODY 30'		TOTALBODY		TOTALBODY	
07:00	07:15	FIT		ABDOMINALS		ABDOMINALS		
07:30	08:15	SP		CICLO *		CICLO *		
07:30	08:25	S1					LesMillsSTONE	
07:30	08:25	S2	BODYPUMP		HIIT-ABD 30'			
08:30	09:25	S1		HATHA IOGA		HATHA IOGA	POSTURAL	
08:30	09:25	S2	ASTHANGA-IOGA		BODYBALANCE	BODYPUMP		
09:00	09:25	S2						
09:15	10:10	S1			PILATES			
09:30	10:15	SP	CICLO *					
09:30	10:25	S1	BODYCOMBAT	ZUMBA		POSTURAL	BODYBALANCE	
09:30	10:25	S2		BODYBALANCE	BODYPUMP	SH'BAM		
09:30	10:30	SP		CICLO 60' *	CICLO 60' *	CICLO 60' *	CICLO 60' *	
10:00	10:30	S1						ABDOMINALS
10:15	11:10	S1			POSTURAL			
10:30	11:15	SP	CICLO *					
10:30	11:25	S1	BODYPUMP	PILATES			ZUMBA	BODYPUMP
10:30	11:00	S2		HIIT GAC 45'			HIIT ABDOMINALS 30'	
11:30	12:00	S1	HIIT ABDOMINALS 30'					
11:45	12:45	SP						CICLO*
12:30	13:15	S1		BODYCOMBAT 45'				
13:00	13:45	S1	TOTALBODY 45'			PILATES		
13:15	14:00	S1		BODYPUMP 45'				
13:45	14:00	FIT	ABDOMINALS	TOTALBODY	HIIT ABDOMINALS 30'	TOTALBODY	ABDOMINALS	
14:15	15:00	SP		CICLO *		CICLO *		
15:15	16:10	S1	PILATES	BODYJAM			PILATES	
15:15	16:10	S2				BODYPUMP		
15:30	16:15	S1			HIIT			
15:30	16:15	SP	CICLO *				CICLO *	
17:30	18:25	S1	PILATES	ESTIRAMENTS	GAC			
17:30	18:25	S2	ZUMBA		VINYASA IOGA		BODYPUMP	
18:00	18:55	S1				PILATES	ZUMBAFAMILY	
18:00	18:55	S2				SH'BAM		
18:30	19:25	S1	STEP	ZUMBA	BODYPUMP			
18:30	19:25	S2	LesMills TONE	POSTURAL	BODYJAM			
18:30	19:15	SP			CICLO *	CICLO *		
18:45	19:30	SP	CICLO *	CICLO *			CICLO 60' *	
19:00	19:55	S1				BODYPUMP	BODYCOMBAT	
19:00	19:55	S2				BODYBALANCE		
19:30	20:25	S1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
19:30	20:25	S2	SH'BAM	PILATES	LesMills TONE			
19:30	20:25	SP				CICLO *		
19:45	20:30	SP	CICLO *	CICLO *				
20:00	20:55	S1				BODYJAM	BODYBALANCE	
20:30	21:25	S1	BODYPUMP	GAC				

Sessions express de 15 minuts.

Sessió nova o modificada.

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

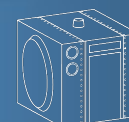
- A les sessions marcades amb \* cal recollir la targeta a la sala de fitness des de 30 minuts abans.
- No es podrà accedir a la sala passat el període d'escalfament (10').
- La direcció podrà canviar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes, així com el/la tècnic/a que les imparteixen. 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.

CMES ESPORTIU i PISCINA - CEM PARCdelGARRAF

Més de 230 sessions PRESENCIALS/semana!

15 ANYS

PARCdelGARRAF  
ESPORTIU i PISCINA



El teu COS  
és el teu TEMPS

## Aigua

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:45	P		AQUA TBC		AQUA TONO		
08:15	09:00	P					AQUA TBC	
09:00	09:45	P	AQUA TONO *		AQUA TBC *			
09:30	10:15	P		AQUA TONO *		AQUA TBC *	AQUA TONO *	
10:00	10:45	P	AQUADANCE		AQUA TBC			
11:30	12:15	P		AQUA BÀSIC		AQUA DANCE		
12:30	13:15	P						AQUA TBC
15:15	16:00	P	AQUA TBC		AQUA TONO			
18:30	19:15	P		AQUA DANCE		AQUA TONO		
19:00	19:45	P	AQUA FITNESS		AQUA TBC		AQUA DANCE	

\* 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.

## Ciclo Indoor TV



Sessions de Ciclo Indoor virtuals, amb gràfiques de relleu, indicador d'intensitat, blocs de treball, zones d'entrenament cardíac, cadència i molt més.

**Més de 20 sessions/setmana, també els caps de setmana!**

Consulta l'horari a [www.parcdelgarraf.cat](http://www.parcdelgarraf.cat) i a la sala Sprint de ciclo indoor.

- La direcció podrà modificar 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

Col·labora

LES MILLS  
tone

PeakPilates

LES MILLS  
SH'BAM

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, Core. 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 propiocepció, l'equilibri i la coordinació, donant èmfasi a la respiració i a la relaxació total: Body Balance - Estiraments - Actius- loga - 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.

### 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 musculars. 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 2019

### 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 2020 : 01/01, 23/02, 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 2020 : 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 la PISCINA  
Carrer de Josep Coroleu 84  
08800 Vilanova i la Geltrú  
Tel. 93 516 90 48

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

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

