

HORARI D'ACTIVITATS

#SOMESPORTIU

Des del 09 de setembre de 2019



Sales

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	07:45	FB	FUNCIONAL 45'*			FUNCIONAL 45'*		
07:30	08:25	TA			PILATES			
08:00	08:30	FB		FUNCIONAL*				
08:00	08:55	MA				POSTURAL*		
08:00	08:45	IW	WALKING*			WALKING*		
08:00	08:55	TA	HATHA IOGA*	TBC			TBC	
08:30	09:25	TA			TBC 30'			
08:30	09:25	MA	POSTURAL*				POSTURAL*	
08:30	09:15	IW		WALKING*				
09:00	09:30	FB	FUNCIONAL 30'*			FUNCIONAL 30'*		
09:00	09:30	TA		ABDOMINALS 30' ^{NOU}	GAC 30'			
09:00	09:55	TA					BODYBALANCE	
09:00	09:55	MA		POSTURAL*		PILATES*		
09:15	10:30	MA			HATHA IOGA 75'*			
09:15	10:30	FB			FUNCIONAL 30'*			
09:30	10:15	IW		WALKING*				WALKING*
09:30	10:25	TA	LesMills TONE*	SH'BAM*	ZUMBA*	LesMills TONE*		
09:30	10:25	MA	ESTIRAMENTS*				ESTIRAMENTS*	
09:45	10:15	IW			WALKING*			
10:00	10:55	TA					SH'BAM*	
10:00	10:55	MA		ESTIRAMENTS*		ESTIRAMENTS*		
10:30	11:25	TA	SH'BAM*	BODYPUMP*		BODYPUMP*		TOTALBODY
10:30	11:25	MA	PILATES*		GIMBALL*		PILATES*	
11:00	11:45	TA			BODYPUMP 45' ^{NOU}		ABDOMINALS 30'	
11:00	11:55	MA		PILATES*				
11:30	12:15	TA				CARDIOBOX 45' ^{NOU}		BODYPUMP
12:30	13:25	TA						ESTIRAMENTS
14:30	15:15	TA		SH'BAM ^{NOU}	PILATES 45' ^{NOU}			
14:30	15:15	FB				FUNCIONAL 45'* ^{NOU}	FUNCIONAL 45'* ^{NOU}	
15:15	16:10	TA	BODYBALANCE	BODYPUMP	GAC 45' ^{NOU}	SH'BAM	LesMills TONE	Sessions express de 15 minuts.
17:30	18:25	TA		PILATES*	GAC 30'	CARDIOBOX*	ZUMBA*	
17:30	18:25	MA	GAC 30' ^{NOU}			POSTURAL*		
18:00	18:55	TA	LesMills TONE*		BODYBALANCE*			Sessió nova o modificada.
18:00	18:30	FB		FUNCIONAL 30'*		FUNCIONAL 30'*		
18:00	18:55	MA	SH'BAM*					Coreografiades
18:30	19:15	FB	FUNCIONAL 45'*		FUNCIONAL 30'*			Entrenament mixt
18:30	19:00	TA					GAC 30'	
18:30	19:25	TA		GAC		Les Mills TONE*		
18:30	19:25	MA		HATHA IOGA*		BODYBALANCE*		Equilibri cos i ment
18:45	19:30	IW		WALKING*		WALKING* ^{NOU}		
19:00	19:30	TA	ABDOMINALS 30'				ABDOMINALS 30'	
19:00	19:55	TA			BODYPUMP* ^{NOU}			
19:00	19:55	MA	BODYBALANCE*		POSTURAL*			
19:30	20:15	IW	WALKING*		WALKING*			
19:30	20:25	TA	BODYPUMP*	CARDIOBOX*		ZUMBA*	BODYPUMP	
19:30	20:25	MA		BODYBALANCE*		PILATES*		
19:45	20:30	FB		FUNCIONAL 45'*		FUNCIONAL 45'*		
20:00	20:55	TA			SH'BAM*			
20:30	20:55	TA		BODYPUMP*				
20:00	20:55	MA	HATHA IOGA*		HATHA IOGA 75'*			
20:30	21:25	FB			FUNCIONAL 30'*			
20:30	21:25	MA		ASTHANGA IOGA ^{NOU}				
20:45	21:30	FB	FUNCIONAL 45'*					

Sessions express de 15 minuts.

Sessió nova o modificada.

Coreografiades

Entrenament mixt

Equilibri cos i ment

Tonificació

HIIT i Funcional

Ciclo, Walking, BodyCombat i CardioBox

• 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 tècnica 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 natació.

CMES ESPORTIU la PISCINA - CEM PARC del GARRAF

Més de 230 sessions PRESENCIALS/semana!

15 ANYS

PARC del GARRAF
ESPORTIU la PISCINA



El teu COS
és el teu TEMPS

Aigua, del 16/09 al 29/09

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	PP	AQUA BASIC *		AQUA TBC *	AQUA TBC *	
07:15	08:00	PG		AQUA TBC			
08:15	09:00	PP	AQUA TBC *	AQUA DANCE *	AQUA BASIC *	AQUA DANCE *	AQUA BASIC *
10:00	10:45	PP			AQUA TONO *		AQUA TBC *
10:00	10:45	PG		AQUA TONO			
10:45	11:30	PG				AQUA TONO	
11:30	12:15	PG	AQUA TONO				
15:15	16:00	PP				AQUA TBC	
19:00	19:45	PP			AQUA TONO		
19:00	19:45	PG		AQUA TONO		AQUA TBC	
20:00	20:45	PG	AQUA TBC				
20:30	21:15	PP		AQUA TBC			
20:30	21:15	PG				AQUA TONO	

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.

Indoor Walking TV

BEST CYCLING

Sessions de Indoor Walking virtuals, amb gràfiques de relleu, indicador d'intensitat, blocs de treball, zones d'entrenament cardíac, resistència, temps d'entrenament i recuperació.

Més de 40 sessions/setmana, també els caps de setmana!

Consulta l'horari a www.parcdelgarraf.cat i a la sala d'Indoor Walking

- La direcció podrà canviar el nombre de sessions, el contingut i l'horari d'aquestes, així com el/la tècnica 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

INTERSPORT
OLARIA

tone

PeakPilates

LES MILLS
SH'BAM

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. 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- 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.

AIGUA

AquaBASIC: 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 els 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 cardíoc, 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.

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 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 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

