

# HORARI D'ACTIVITATS

#SOMESPORTIU

Des del 08 de gener de 2020



## Sales

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	07:45	FB	<b>FUNCIONAL 45'*</b>			<b>FUNCIONAL 45'*</b>		
07:30	08:25	TA			<b>PILATES</b>			
08:00	08:30	FB		<b>FUNCIONAL*</b>				
08:00	08:55	MA				<b>POSTURAL*</b>		
08:00	08:45	IW	<b>WALKING*</b>			<b>WALKING*</b>		
08:00	08:55	TA	<b>HATHA IOGA*</b>	<b>TBC</b>			<b>TBC</b>	
08:30	09:25	TA			<b>TBC 30'</b>			
08:30	09:25	MA	<b>POSTURAL*</b>				<b>POSTURAL*</b>	
08:30	09:15	IW		<b>WALKING*</b>				
09:00	09:30	FB	<b>FUNCIONAL 30'*</b>		<b>FUNCIONAL 30'*</b>	<b>FUNCIONAL 30'*</b>		
09:00	09:30	TA		<b>GAC 30'</b> <small>NOU</small>	<b>GAC 30'</b>			
09:00	09:55	TA					<b>BODYBALANCE</b>	
09:00	09:55	MA		<b>POSTURAL*</b>		<b>PILATES*</b>		
09:15	10:30	MA			<b>HATHA IOGA 75'*</b>			
09:30	10:15	IW		<b>WALKING*</b>				<b>WALKING*</b>
09:30	10:25	TA	<b>LesMills TONE*</b>	<b>BODYPUMP*</b>	<b>ZUMBA*</b>	<b>LesMills TONE*</b>		
09:30	10:25	MA	<b>ESTIRAMENTS*</b>				<b>ESTIRAMENTS*</b>	
09:45	10:30	IW			<b>WALKING*</b>			
10:00	10:55	TA					<b>SH'BAM*</b>	
10:00	10:55	MA		<b>ESTIRAMENTS*</b>		<b>ESTIRAMENTS*</b>		
10:30	11:25	TA	<b>SH'BAM*</b>	<b>SH'BAM*</b>		<b>BODYPUMP*</b>		<b>TOTALBODY</b>
10:30	11:25	MA	<b>PILATES*</b>		<b>GIMBALL*</b>		<b>PILATES*</b>	
11:00	11:45	TA			<b>BODYPUMP 45'*</b>		<b>ABDOMINALS 30'</b>	
11:00	11:55	MA		<b>PILATES*</b>				
11:30	12:15	TA				<b>CORE 45'*</b> <small>NOU</small>		<b>BODYPUMP</b>
12:30	13:25	TA						<b>ESTIRAMENTS</b>
14:30	15:15	TA		<b>SH'BAM</b>	<b>PILATES 45'</b>			
14:30	15:15	FB				<b>FUNCIONAL 45'*</b>	<b>FUNCIONAL 45'*</b>	
15:15	16:10	TA	<b>BODYBALANCE</b>	<b>BODYPUMP</b>	<b>GAC 45'</b>	<b>SH'BAM</b>	<b>LesMills TONE</b>	
17:30	18:25	TA		<b>PILATES*</b>	<b>GAC 30'</b>	<b>CARDIOBOX*</b>		
17:30	18:25	MA	<b>GAC 30'</b>			<b>POSTURAL*</b>	<b>ZUMBA*</b>	
18:00	18:55	TA	<b>LesMills TONE*</b>		<b>BODYBALANCE*</b>			
18:00	18:30	FB		<b>FUNCIONAL 30'*</b>		<b>FUNCIONAL 30'*</b>		
18:00	18:55	MA	<b>SH'BAM*</b>					
18:30	19:15	FB	<b>FUNCIONAL 45'*</b>		<b>FUNCIONAL 30'*</b>			
18:30	19:00	TA						
18:30	19:25	TA		<b>GAC</b>		<b>Les Mills TONE*</b>		
18:30	19:25	MA		<b>HATHA IOGA*</b>		<b>PILATES*</b> <small>NOU</small>	<b>GAC 30'</b>	
18:45	19:30	IW		<b>WALKING*</b>		<b>WALKING*</b>		
19:00	19:30	TA	<b>ABDOMINALS 30'</b>				<b>ABDOMINALS 30'</b>	
19:00	19:55	TA			<b>BODYPUMP*</b>			
19:00	19:55	MA	<b>BODYBALANCE*</b>		<b>POSTURAL*</b>		<b>BODYBALANCE</b> <small>NOU</small>	
19:30	20:15	IW	<b>WALKING*</b>		<b>WALKING*</b>			
19:30	20:25	TA	<b>BODYPUMP*</b>	<b>CARDIOBOX*</b>		<b>ZUMBA*</b>	<b>BODYPUMP</b>	
19:30	20:25	MA		<b>BODYBALANCE*</b>				
19:45	20:30	FB		<b>FUNCIONAL 45'*</b>		<b>FUNCIONAL 45'*</b>		
20:00	20:55	TA			<b>SH'BAM*</b>			
20:30	21:25	TA		<b>BODYPUMP*</b>				
20:00	20:55	MA	<b>HATHA IOGA*</b>		<b>HATHA IOGA 75'*</b>			
20:30	21:25	FB			<b>FUNCIONAL 30'*</b>			
20:30	21:25	MA		<b>ASTHANGA IOGA</b>				
20:45	21:30	FB	<b>FUNCIONAL 45'*</b>					

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 nadal.

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

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	PP	AQUA BÀSIC *		AQUA TBC *	AQUA TONO *	
07:15	08:00	PG		AQUA TBC			
08:15	09:00	PP	AQUA TBC *	AQUA DANCE *	AQUA BÀSIC *	AQUA TONO *	AQUA BÀSIC *
10:00	10:45	PP	AQUA TBC *		AQUA TONO *		AQUA DANCE *
10:00	10:45	PG		AQUA TBC			
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](http://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- 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 2020

### 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)

