

NOVA PROGRAMACIÓ IW-VIRTUALS

BESTCYCLING 

- Més de 500 sessions
- Gràfiques de relleu amb indicador d'intensitat
- Blocs de treball
- Zones d'entrenament cardíac
- Velocitat de pedaleig
- Resistència
- Temps d'entrenament i recuperació
- Programació automàtica

Des del 05/10/2020

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| 7:00 | 7:15 | 06:45 | 9:30 | 7:00 | 8:15 | 9:30 |
| 9:30 | 10:30 | 14:30 | 13:30 | 9:30 | 18:30 | 10:30 |
| 14:30 | | | 21:00 | 14:00 | | 11:30 |
| | | | | 18:30 | | |

La durada de les sessions és de 45'-55'. Parc del Garraf AIE es reserva el dret de canviar horaris i activitats



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú


ESPORTIU la PISCINA
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORT I SALUT