



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Des de 01/03/2025

CMES ESPORTIUlaPISCINA

INICI	DILLUNS	ESPAI	DIMARTS	ESPAI	DIMECRES	ESPAI	DIJOUS	ESPAI	DIVENDRES	ESPAI	DISSABTE	ESPAI
07:00	CIRCUIT TRAINING 55'	FB			CROSS TRAINING 30'	FB	CIRCUIT TRAINING 55'	FB				
07:15	AQUA SALUT	PP	AQUA CIRCUIT	PG	AQUA CIRCUIT	PP	AQUA TONO	PG	AQUA DANCE	PP		
07:30					PILATES 55'	TA						
08:00			CROSS TRAINING 30'	FB			CROSS TRAINING 55'	FB				
08:00	GAP 55'	TA	TBC 55'	TA			PILATES 55'	MA				
08:00							BODY PUMP 55'	TA				
08:15	AQUA CIRCUIT	PP	AQUA DANCE	PP	AQUA SALUT	PP	AQUA TONO	PP	AQUA SALUT	PP		
08:30	IOGA 55'	MA	ESQUENA SANA 55'	MA	CIRCUIT TRAINING 55'	FB			ESQUENA SANA 55'	MA		
09:00	CROSS TRAINING 30'	FB	BODY PUMP 55'	TA			ESQUENA SANA 55'	MA				
09:15					IOGA 75'	MA						
09:30	ESQUENA SANA 55'	MA	PILATES 55'	MA	LATINOS	TA	CROSS TRAINING 55'	FB	FITBALL 55'	TA		
09:30	Les Mills TONE 55'	TA					Les Mills TONE 55'	TA				
10:00			LesMills DANCE 45'	TA			ELASTIC 55'	MA				
10:00	AQUA CIRCUIT	PP	AQUA CIRCUIT	PG			AQUA TONO	PG	AQUA DANCE	PP	CARDIOFIT 55'	TA
10:15					AQUA TONO	PP						
10:30	PILATES 55'	MA	ELASTIC 55'	MA	BODYBALANCE 55'	MA			PILATES 55'	MA		
10:30	ZUMBA 55'	TA			FITBALL 55'	TA						
10:45			GAP 55'	TA								
11:00											BODY PUMP 55'	TA
11:30	AQUA TONO	PG										
12:00											ELASTIC 55'	TA
15:15	BODYBALANCE 55'	TA	BODY PUMP 55'	TA	TBC 55'	TA	CIRCUIT TRAINING 45'	TA	Les Mills TONE 55'	TA		
17:00			PILATES 55'	TA					GAP 30'	TA		
17:15	GAP 30'	TA										
17:30	Les Mills TONE 55'	TA			BODYBALANCE 55'	TA	ESQUENA SANA 55'	MA	ZUMBA FAMILY 55'	MA		
17:30							CARDIOBOX 55'	TA	BODY PUMP 55'	TA		
17:30									CROSS TRAINING 55'	FB		
17:45	ZUMBA 55'	TA	CROSS TRAINING 55'	FB								
17:45	CIRCUIT TRAINING 55'	FB					CIRCUIT TRAINING 55'	FB				
18:00			GAP 55'	TA	CIRCUIT TRAINING 55'	FB						
18:30	BODY PUMP 55'	TA	IOGA 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA	PILATES 55'	MA	CORE EXPRESS 30'	MA		
18:30							Les Mills TONE 55'	TA				
18:45	BODYBALANCE 55'	MA					CIRCUIT TRAINING 55'	FB				
18:45	CIRCUIT TRAINING 55'	FB										
19:00			CARDIOBOX 55'	TA	ESQUENA SANA 55'	MA			BODYBALANCE 55'	MA		
19:15			AQUA TONO	PP	CROSS TRAINING 45'	FB	AQUA DANCE	PP				
19:30			BODYBALANCE 55'	MA	ZUMBA 55'	MA	IOGA 55'	MA				
19:45	CROSS TRAINING 45'	FB					CROSS TRAINING 45'	FB				
20:00	IOGA 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA	IOGA 75'	MA						
20:00	AQUA CIRCUIT	PG			AQUA TONO	PG						

Durada de les sessions d'aigua: 45 minuts.

TA - Sala Talaia

MA - Sala Marina

FB - Fit Box

PP - Piscina petita

PG - Piscina gran

AIGUA

TONO

CÀRDIO

DANCE

BODY MIND

BPX EXPRESS

OUTDOOR



TOT AL MÒBIL!

NOVA APP



HORARIS D'ACTIVITATS



Carrer de Josep Coroleu 84
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 516 90 48
info@esportulapiscina.cat

CMES ESPORTIUlaPISCINA

by BPXport



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú

HORARI DEL CENTRE

Dill a Div 06.30-22.30 h · Dissabtes: 08.00-15.00 / 17.00-21.00 h
Dium i festius: 09.00-15.00 h

Dies especials 2025:

Tancat 01/01, 02/03, 05/08, 25 i 26/12

Espais esportius oberts fins a 30 minuts abans del tancament dels centres.
Els festius fem el programa d'activitats dirigides de diumenge.



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Des de 01/03/2025

CEM PARCdelGARRAF

INICI	DILLUNS	SALA	DIMARTS	SALA	DIMECRES	SALA	DIJOUS	SALA	DIVENDRES	SALA	DISSABTE	SALA	DIUMENGE	SALA
06:45	CROSS TRAINING 30'	S1			CROSS TRAINING 30'	S1								
07:00			CROSS TRAINING 45'	S1			CROSS TRAINING 45'	S1	CROSS TRAINING 30'	S1				
07:15	BIKE VIRTUAL 45'	SS			BIKE VIRTUAL 45'	SS			BIKE VIRTUAL 45'	SS				
07:30			BIKE 45'	SS			BIKE 45'	SS						
08:00					BODYPUMP 55'	S1								
08:00	AQUA CIRCUIT	P	AQUA TONO	P	AQUA TONO	P	AQUA CIRCUIT	P						
08:15									AQUA CIRCUIT	P				
08:30			IOGA 55'	S1			IOGA 55'	SS						
09:00											BIKE 45'	SS		
09:15	AQUA TONO	P			AQUA DANCE	P			AQUA CIRCUIT	P				
09:30	BIKE 55'	SS	BIKE 55'	SS	BIKE 55'	SS	BODYBALANCE 55'	SS	BIKE 55'	SS				
09:30	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1	PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1				
09:30			AQUA CIRCUIT	P			AQUA TONO	P						
10:00											CORE EXPRESS 30'	S1	BIKE VIRTUAL 45'	SS
10:15	AQUA DANCE	P												
10:30	BODYBALANCE 55'	S1	ZUMBA 55'	S1	ESQUENA SANA	S1	TBC 55'	S1	LesMills DANCE 45'	S1	BODYPUMP 55'	S1		
10:30									BODYCOMBAT 55'	SS				
11:00													BIKE VIRTUAL 45'	SS
11:30	CORE EXPRESS 30'	S1	AQUA TONO	P			AQUA DANCE	P						
11:45											BIKE VIRTUAL 45'	SS		
12:00													BIKE VIRTUAL 45'	SS
12:45											AQUA CIRCUIT	P		
14:15			BIKE VIRTUAL 45'	SS			BIKE VIRTUAL 45'	SS						
15:15	BIKE 45'	SS	BODYCOMBAT 55'	SS	BIKE 45'	SS	BODYPUMP 55'	S1						
15:15	AQUA CIRCUIT	P			PILATES 55'	S1								
15:30					AQUA TONO	P								
17:00	PILATES 55'	S1	ELASTIC 55'	S1	GAP 55'	S1	PILATES 55'	S1						
17:30			ZUMBA 55'	SS	BODYCOMBAT 55'	SS	LATINOS 55'	SS	BODYPUMP 55'	S1				
18:00	LesMills TONE 55'	S1	PILATES 55'	S1	LesMills TONE 55'	S1	BODY PUMP 55'	S1						
18:30	BIKE 55'	SS	CORE EXPRESS 30'	SS	BIKE 55'	SS	BIKE 55'	SS	LATINOS FAMILY 55'	S1	BIKE VIRTUAL 45'	SS		
18:30			AQUA DANCE	P			AQUA TONO	P	BIKE 55'	SS				
19:00	LesMills DANCE 45'	S1	BODYBALANCE 75'	S1	BODY PUMP 55'	S1								
19:00	AQUA CIRCUIT	P	BIKE 55'	SS			BODYBALANCE 55'	SS	AQUA DANCE	P				
19:15					AQUA CIRCUIT	P								
19:30	BODYCOMBAT 55'	SS					GAP	S1						
20:00	BODY PUMP 55'	S1			BODYJAM 55'	S1								

Durada de les sessions d'aigua: 45 minuts.

S1 - Sala 1 SS - Sala Sprint P - Piscina OUT - Outdoor

- AIGUA
- TONO
- CÀRDIO
- DANCE
- BODY MIND
- BPX EXPRESS
- OUTDOOR

- És important escalfar: passats 10' de l'inici de sessió, no pots accedir a la sala o incorporar-te a l'activitat.
- Pots fer la teva reserva online mitjançant la nostra APP. al quiosc que trobaràs a les recepcions i a l'àrea client de www.parcdelgarraf.cat , des de 2 dies fins 60 minuts abans de l'inici de la classe. Per a les sessions amb TV, també pots fer reserva. Recorda anul·lar les teves reserves si veus que no podràs assistir a la classe.
- Per participar a les sessions, **SEMPRE s'ha de validar personalment l'accés a la classe: només cal passar la polsera BPX pel lector de la sala /piscina en el moment d'entrar a la sessió. Moltíssimes gràcies per la teva col·laboració!**
- 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.

DESCARREGA L'HORARI
ESCANEJANT EL QR



Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parcdelgarrafsport.com

CEM PARCdelGARRAF



HORARI DEL CENTRE
Dill i Div 06.30-22.30 h · Dissabtes: 08.00-15.00 / 17.00-21.00 h
Dium i festius: 09.00-20.00 h

Dies especials 2025:
Tancat 01/01, 05/08 i 25/12
24 i 31/12 09.00h-15.00h · 26/12 09.00-14.00h

Espais esportius oberts fins a 30 minuts abans del tancament dels centres.
Els festius fem el programa d'activitats dirigides de diumenge.