

22/12 al 07/01 Especial NADAL

SALES

PARCdelGARRAF

COMPLEXA ESPORTIUa MUNICIPAL

ESPORTIUaPISCINA

COMPLEXA ESPORTIUa MUNICIPAL D'ESPORTS D'AQUA

Dies amb horari especial i dies festius

24/12 PARCdelGARRAF 09.00-14.00h
ESPORTIUaPISCINA 09.00-14.00h

25/12 Tancat

26/12 PARCdelGARRAF 09.00-14.00h
ESPORTIUaPISCINA Tancat

31/12 PARCdelGARRAF 09.00-14.00h
ESPORTIUaPISCINA 09.00-14.00h

01/01 Tancat

05/01 PARCdelGARRAF 06.30-23.00h
ESPORTIUaPISCINA 06.30-20.00h

La direcció es reserva el dret de canviar horaris, monitors i programes de treball.

*Per respectar l'aforament, en les sessions marcades amb * cal recollir la targeta a la sala de fitness des de 30 minuts a bars.

Equilibri cos i ment HIIT Spinning Muscular Entrenament mixt Funcional Cardiovascular Indoor Walking

CEM PARCdelGARRAF

Sales del CEM PARCdelGARRAF:

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

FIT - Sala Fitness

TV - Sessió amb pantalla

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Matí	FUN.BODY-FIT 6.45-7.00	FUN.ABD-FIT 7.00-7.15	FUN.BODY-FIT 6.45-7.00	FUN.ABD-FIT 7.00-7.15	FUN.BODY-FIT 6.45-7.00	SPINNING TV 9.15-10.00
	SPINNING TV 7.00-8.00	SPINNING* 7.30-8.15	SPINNING TV 7.00-8.00	SPINNING* 7.30-8.15	SPINNING-TV 7.00-8.00	ABDOMINALS-S1 10.00-10.30
	HIIT-S1 7.30-8.15	IOGA-S2 8.30-9.25	BODYPUMP-S1 7.30-8.25	B.COMBAT-S1 9.30-10.25	GIMBALL-S1 8.30-9.25	BODYPUMP-S1 10.30-11.25
	BODYCOMBAT-S1 9.30-10.25	ZUMBA-S1 9.30-10.25	PILATES -S1 9.00-9.55	SPINNING* 9.30-10.30	BODYPUMP-S2 8.30-10.25	SPINNING* 11.45-12.45
	SPINNING* 9.30-10.15	SPINNING* 9.30-10.30	SPINNING* 9.30-10.30	BODYPUMP-S1 10.30-11.25	ZUMBA-S2 9.30-10.25	SPINNING TV 15.30-16.30
	BODYPUMP-S1 10.30-11.25	PILATES-S1 10.30-11.25	SH'BAM-S1 9.30-10.25		SPINNING* 9.30-10.30	SPINNING TV 17.30-18.30
	SPINNING* 10.30-11.15	SPINNING-TV 11.30-12.30	POSTURAL-S1 10.00-10.55		B.BALANCE-S1 10.30-11.25	
	HIIT-S1 11.30-12.15		BODYPUMP-S1 10.30-11.25		FUN.ABD-FIT 10.30-10.45	DIUMENGE
			SPINNING TV 10.45-11.30			SPINNING TV 10.00-11.00
Mitja			FUN.ABD-FIT 11.30-11.45			SPINNING TV 12.00-13.00
	FUN.ABD-FIT 13.45-14.00	FUN.BODY-FIT 13.45-14.00	FUN.CINTURA-FIT 13.45-14.00	FUN.ABD-FIT 13.45-14.00	FUN.BODY-FIT 13.45-14.00	
	PILATES-S1 15.15-16.15	SPINNING-TV* 14.15-15.00	HIIT-S1 15.30-16.15	SPINNING* 14.15-15.00	PILATES-S1 15.15-16.10	
Tarda	SPINNING* 15.30-16.15		SPINNING TV 15.30-16.15	BODYPUMP-S1 15.15-16.10	SPINNING TV 15.30-16.15	
	PILATES-S1 17.30-18.25	GIMBALL-S1 17.30-18.25	IOGA-S2 17.30-18.25	ABD 30'-S2 17.30-18.00	BODYPUMP-S1 17.30-18.25	
	STEP-S1 18.30-19.25	SPINNING* 18.15-19.00	BODYJAM-S1 18.00-18.55	PILATES-S2 18.00-18.55	BODYCOMBAT-S1 18.30-19.25	
	BODYVIVE-S2 18.30-19.25	ZUMBA-S1 18.30-19.25	BODYVIVE-S2 18.30-19.25	SPINNING* 18.15-19.00	B.BALANCE-S2 18.30-19.25	
	SPINNING* 18.45-19.30	SPINNING* 19.15-20.00	ABDOM.30'-S1 19.00-19.30	BODYPUMP-S1 19.00-19.55	FUN.ABD-FIT 19.00-19.15	
	BODYCOMBAT-S1 19.30-20.25	BODYPUMP-S1 19.30-20.25	SPINNING* 18.45-19.30	SPINNING* 19.15-20.00	ZUMBA-S1 19.30-20.25	
	SH'BAM-S2 19.30-20.25	SPINNING-TV 20.15-21.15	BODYCOMBAT-S1 19.30-20.25	SPINNING TV 20.15-21.15	SPINNING* 19.45-20.45	
	SPINNING* 19.45-20.30		BODYPUMP-S2 19.30-20.25			
	BODYPUMP-S1 20.30-21.25		SPINNING-TV 19.45-20.45			

CMES ESPORTIUIaPISCINA

Sales del CMES ESPORTIUIaPISCINA:

TA - Sala Talaia

MA - Sala Marina

FB - FitBox

IW - IndoorWalking

TV - Sessió amb pantalla

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Matí	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	INDOOR WALKING TV 7.30-8.15	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	POSTURAL-MA* 8.00-8.55	INDOOR WALKING TV 7.00-7.45	INDOOR WALKING 9.30-10.15
	ESTIRAMENTS-MA 8.00-8.55	TOTALBODY-TA 8.00-8.55	INDOOR WALKING TV 8.00-8.45	INDOOR WALKING-TV 8.00-8.45	TOTALBODY-TA 8.00-8.55	TOTAL BODY-TA 10.30-11.25
	INDOOR WALKING 8.00-8.45	FUNCIONAL-FB* 8.00-8.30	IOGA-MA* 9.00-9.55	FUNCIONAL-FB* 9.00-9.30	ESTIRAMENTS-MA 9.30-10.25	BODYPUMP-TA 11.30-12.25
	IOGA-MA* 9.00-9.55	POSTURAL-MA* 9.30-10.25	ZUMBA-TA* 9.30-10.25	BODYVIVE-TA* 9.30-10.25	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15	ESTIRAMENTS-TA* 12.30-13.25
	FUNCIONAL-FB* 9.00-9.30	INDOOR WALKING 9.30-10.15	INDOOR WALKING TV 10.00-10.45	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15	SH'BAM-TA* 10.00-10.55	
	INDOOR WALKING TV 9.30-10.15	BODYPUMP-TA 9.30-10.25	GIMBALL-TA* 10.30-11.25	ESTIRAMENTS-MA 9.30-10.25	PILATES-MA* 10.30-11.25	
	BODYVIVE-TA* 9.30-10.25	SH'BAM-TA* 10.30-11.25		BODYPUMP-TA 10.30-11.25	GAC-TA 11.00-11.30	
	PILATES-MA* 10.00-10.55	ESTIRAMENTS-MA 10.30-11.25				
	SH'BAM-TA* 10.30-11.25	INDOOR WALKING 10.30-11.15				
Migdia	INDOOR WALKING TV 14.15-15.00		INDOOR WALKING TV 14.15-15.00	INDOOR WALKING TV 14.15-15.00		
	B.BALANCE -TA 15.15-16.10	BODYPUMP-TA 15.15-16.10	GAC-TA 15.15-16.10	SH'BAM-TA* 15.15-16.10	INDOOR WALKING TV 15.15-16.00	
Tarda	BODYVIVE-TA* 18.00-18.55	PILATES-TA* 17.30-18.25	FUNCIONAL-FB* 18.30-19.00	BODYVIVE-TA* 17.30-18.25	SH'BAM-TA* 17.30-18.25	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15
	SH'BAM-MA* 18.00-18.55	FUNCIONAL-FB* 18.00-18.30	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15	FUNCIONAL-FB* 18.00-18.30	GAC-TA 18.30-19.00	
	INDOOR WALKING 18.30-19.15	GAC-TA 18.30-19.25	PUMP-TA* 19.00-19.55	POSTURAL-MA 18.30-19.25	INDOOR WALKING TV 18.30-19.15	
	ABDOMINALS-TA 19.00-19.30	IOGA-MA* 18.30-19.25	POSTURAL-MA* 19.00-19.55	BODYPUMP-TA 18.30-19.25	ABDOMINALS-TA 19.00-19.30	
	B.BALANCE-MA 19.00-19.55	INDOOR WALKING 18.45-19.30	INDOOR WALKING TV 19.30-20.15	INDOOR WALKING 18.45-19.30	BODYPUMP-TA 19.30-20.25	
	INDOOR WALKING 19.30-20.15	BALANCE-MA 19.30-20.25	SH'BAM-TA* 20.00-20.55	ZUMBA-TA* 19.30-20.25		
	BODYPUMP-TA 19.30-20.25	CARDIOBOX-TA 19.30-20.25	IOGA-MA* 20.00-20.55	INDOOR WALKING 19.45-20.30		
	IOGA-MA* 20.00-20.55	INDOOR WALKING 19.45-20.30	FUNCIONAL-FB* 20.15-20.45	FUNCIONAL-FB* 19.45-20.15		
	FUNCIONAL-FB* 20.45-21.15	BODYPUMP-TA 20.30-21.25		INDOOR WALKING TV 21.00-21.45		



Bones festes
i feliç 2018!



Col·labora



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

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

parcdelgarraf.cat

f /Parcdelgarraf Esportiulapiscina

