



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI: 08 d'Abril

CMES ESPORTIU laPISCINA

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	GAP 55'	TA	CROSS TRAINING 30'	FB			CORE EXPRESS 30'	TA				
08:00	IOGA 55'	MA	TBC EXPRESS 30'	TA			PILATES 55'	MA	BODY PUMP 55'	TA		
08:15	AQUA CIRCUIT	PP	AQUA DANCE	PP	AQUA SALUT	PP	AQUA TONO	PP	AQUA SALUT	PP		
08:30			ESQUENA SANA 55'	MA	CIRCUIT TRAINING 55'	FB			ESQUENA SANA 55'	MA		
08:30			GLUTIS10 30'	TA								
09:00	CROSS TRAINING 30'	FB	BODY PUMP 55'	TA			CROSS TRAINING 30'	FB	ZUMBA 55'	TA		
09:00							ESQUENA SANA 55'	MA				
09:15					IOGA 75'	MA						
09:30	Les Mills TONE 55'	TA										
09:30	ESQUENA SANA 55'	MA	ELASTIC 55'	MA	ZUMBA 55'	TA	LesMills TONE 55'	TA	ELÀSTIC 55'	MA		
10:00			LesMills DANCE 45'	TA			ELASTIC 55'	MA	BODYBALANCE 55'	TA	CARDIO FIT 55'	TA
10:00	AQUA CIRCUIT	PP	AQUA CIRCUIT	PG			AQUA TONO	PG	AQUA DANCE	PP		
10:30	PILATES 55'	MA	PILATES 55'	MA	BODYBALANCE 55'	MA	BODY PUMP 55'	TA	PILATES 55'	MA		
10:30	ZUMBA 55'	TA			FITBALL 55'	TA						
10:45			GAP 55'	TA								
11:00									TBC EXPRESS 30'	TA	BODY PUMP 55'	TA
11:00					AQUA TONO	PP						
11:30	AQUA TONO	PG							GLUTIS10 30'	TA		
12:00											ELÀSTIC 45'	TA
15:15	BODYBALANCE 55'	TA	BODY PUMP 55'	TA	TBC EXPRESS 30'	TA			Les Mills TONE 55'	TA		
15:15							AQUA CIRCUIT	PP				
15:30					GLUTIS10 30'	TA						
17:00	GAP EXPRESS 30'	MA	PILATES 55'	TA			ESQUENA SANA 55'	MA	GAP EXPRESS 30'	TA		
17:30	Les Mills TONE 55'	TA					CARDIOBOX 55'	TA	ZUMBA 55'	MA		
17:30	LesMills DANCE 45'	MA			BODYBALANCE 55'	TA			BODY PUMP 55'	TA		
17:30									CROSS TRAINING 45'	FB		
18:00			GAP 55'	TA	CIRCUIT TRAINING 55'	FB	PILATES 55'	MA				
18:00	CIRCUIT TRAINING 55'	FB	CROSS TRAINING 45'	FB			CIRCUIT TRAINING 55'	FB				
18:30	BODY PUMP 55'	TA	IOGA 55'	MA	BODYPUMP 55'	TA	Les Mills TONE 55'	TA				
18:30	CORE EXPRESS 30'	MA							CORE EXPRESS 30'	MA		
19:00	BODYBALANCE 55'	MA	CARDIOBOX 55'	TA	ESQUENA SANA 55'	MA	ZUMBA 55'	MA	BODYBALANCE 55'	MA		
19:00			RUN 60' *	OUT			RUN 60' *	OUT				
19:15			AQUA TONO	PP			AQUA DANCE	PP				
19:30			BODYBALANCE 55'	MA	LesMills DANCE 45'	TA						
19:30					CROSS TRAINING 45'	FB						
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.

* Activitat RUN: cal fer reserva (centre PARCdelGARRAF). El punt de sortida és davant la porta principal del PARCdelGARRAF.

TA - Sala Talaia MA - Sala Marina FB - Fit Box PP - Piscina petita PG - Piscina gran OUT - Outdoor

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@esportiuapiscina.cat

CMES ESPORTIU laPISCINA

by BPXport



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 2024:

Tancat 01/01, 11/02, 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

INICI: 08 d'abril

CEM PARCdeIGARRAF

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			CROSS TRAINING 30'	S1				
07:00			CROSS TRAINING 45'	S1			CROSS TRAINING 45'	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							CROSS TRAINING 55'	S1						
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	BIKE 55'	SS	BIKE 55'	SS				
09:30	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1	PILATES 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1				
09:30									BODYCOMBAT 55'	SS				
09:30			AQUA CIRCUIT	P			AQUA TONO	P						
10:00											CORE EXPRESS 30'	S1	BIKE VIRTUAL 45'	SS
10:15	AQUA DANCE	P			AQUA CIRCUIT	P								
10:30	BODYBALANCE 55'	S1	ZUMBA 55'	S1	ESQUENA SANA	S1	BODYBALANCE 55'	S1	LesMills DANCE 55'	S1	BODYPUMP 55'	S1		
10:30					ZUMBA 55'	SS			BODYCOMBAT 55'	SS				
11:00													BIKE VIRTUAL 45'	SS
11:15									CORE EXPRESS 30'	S1				
11:30	BIKE VIRTUAL 45'	SS												
11:30	CORE EXPRESS 30'	S1												
11:30			AQUA TONO	P			AQUA DANCE							
11:45											BIKE VIRTUAL 45'	SS		
12:00													BIKE VIRTUAL 45'	SS
12:45											AQUA CIRCUIT	P		
13:45	CORE EXPRESS 15'	FIT	CIRCUIT TRAINING 15'	FIT	CORE EXPRESS 15'	FIT	CIRCUIT TRAINING 15'	FIT						
14:15	BIKE VIRTUAL 45'	SS	BIKE 45'	SS			BIKE 45'	SS						
15:15	CROSS TRAINING 45'	S1			BIKE VIRTUAL 45'	SS	BODYPUMP 55'	S1	PILATES 55'	S1				
15:15	AQUA CIRCUIT	P	BODYCOMBAT 55'	SS										
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	LesMills DANCE 45'	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	ZUMBA 55'	S1				
18:30			AQUA DANCE	P			AQUA TONO	P	BIKE 55'	SS				
19:00	LesMills DANCE 45'	S1	BODYBALANCE 55'	S1	BODY PUMP 55'	S1	GAP	S1						
19:00	AQUA CIRCUIT	P	BIKE 55'	SS					AQUA DANCE	P				
19:15			RUN 60' *	OUT	AQUA CIRCUIT	P	RUN 60' *	OUT						
19:30	BODYCOMBAT 55'	SS			VINYASA IOGA 55'	SS	BODYBALANCE 55'	SS						
20:00	BODY PUMP 55'	S1			JAM 55'	S1								

Durada de les sessions d'aigua: 45 minuts.

* Activitat RUN: cal fer reserva (centre PARCdeIGARRAF). El punt de sortida és davant la porta principal del PARCdeIGARRAF .

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 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.parcdeigarraf.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** cal 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@parcdeigarrafsport.com

CEM PARCdeIGARRAF

by BPXport



HORARI DEL CENTRE

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

Dies especials 2024:

Tancat 01/01 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.