

Descripció de les activitats

Descripció de les activitats dirigides (Terra)

Activitats d'entrenament cardiovascular: tenen com a objectiu principal la millora del sistema cardiovascular i respiratori,

indicades per disminuir el percentatge de greix corporal.

Aeròbics: es combina l'aeròbic amb diferents estils de ball com ara ritmes llatins, salsa, jazz, hip-hop... Ideal per a persones ja iniciades en activitats coreografiades. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA.

BodyCombat: sessió aeròbica intensa que combina moviments d'arts marçals i defensa personal seguint una coreografia. Durada 55 minuts. CEM PARCdeIGARRAF.

BodyJam: és un programa ple d'energia i diversió. L'objectiu és suar i tonificar ballant amb diferents estils com ritmes llatins, Funk, Disco, Jazz, etc... Durada 55 minuts. CEM PARCdeIGARRAF.

Spinning: és un revolucionari i eficaç programa d'entrenament cardiovascular que es fa sobre una bicicleta estàtica de pinyó fix. El tècnic marca la cadència de pedalatge i la intensitat seguint el ritme de la música. Molt indicada per reduir el percentatge de greix corporal. Durada 45 minuts. CEM PARCdeIGARRAF.

Step: sessió en la qual es combinen passos d'aeròbic per realitzar coreografies dinàmiques utilitzant una plataforma de baixa alçada que intensifica l'exercici. Ideal per a persones ja iniciades en activitats coreografiades. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Activitats d'entrenament muscular: tenen com a objectiu principal la millora de la força, la resistència muscular

i la composició corporal, mitjançant exercicis fàcils d'executar.

Abdominals: sessió destinada a tonificar i enfortir els músculs abdominals, lumbar i paravertebrals. Molt adequada per complementar el vostre entrenament sigui del tipus que sigui. Durada 30 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

BodyPump: programa d'entrenament de força-resistència dissenyat per aconseguir els màxims beneficis en el menor temps possible. Sessió divertida i motivant on s'utilitzen barres i discos de pes variable. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Fitball: fent servir la fitball, faràs un treball muscular global i millorares el teu control de la postura, aconseguint un desenvolupament equilibrat del cos. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

G.A.C. (Gluts, Abdominals i Cames): sessió destinada a tonificar i definir la musculatura dels gluts, abdominals i de les cames mitjançant exercicis localitzats. Durada 30 i 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Tono Superior: Sessió destinada a tonificar i definir la musculatura de la part superior del cos, pectorals, esquena i braços mitjançant exercicis localitzats. Durada 30 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

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.

BodyVive: un entrenament complet d'intensitat moderada ideal per a principiants i majors de 40 anys que volen mantenir-se en forma. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA.

Boss: sessió en la qual, mitjançant l'ús d'un material específic, es fan exercicis que milloren l'equilibri, estabilitat, flexibilitat, propiocepció i resistència cardiovascular. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA.

Descripció de les activitats dirigides (Aigua)

T.B.C. (Total Body Conditioning): sessió on s'alternen fases de treball aeròbiques i exercicis de tonificació muscular. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Flexbar: mitjançant la utilització de material específic que produeix una vibració, enfortirem la musculatura més profunda del tronc, i que subjecta la columna vertebral i l'espatlla. S'activa la musculatura abdominal i pelvica, millora la postura, les descompensacions i defineix la musculatura. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA.

Body Balance: activitat destinada a millorar la flexibilitat i el to muscular en la qual es combinen diferents tècniques de Tai-chi, de Ioga i de Pilates. Entrenament ideal del cos i la ment. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Estiraments: sessió dirigida a millorar la flexibilitat i la mobilitat articular, mitjançant exercicis en els quals s'estira tota la musculatura del cos. Molt adequat per després de qualsevol entrenament. Durada 30 i 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Ioga: mitjançant l'ús de tècniques i postures d'aquesta disciplina, es busca relaxar i estirar el cos per aconseguir un benestar físic i mental. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Postural: sessió dirigida a totom que vulgui modificar els mals hàbits de postura i corregir problemes físics derivats. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Tai-chi: disciplina oriental en la qual, mitjançant moviments coordinats i fluids acompanyats de tècniques de respiració, s'aconsegueix un equilibri de cos i ment. Durada 55 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA.

Són sessions amb suport musical que tenen com a objectiu millorar el nivell de condicionament físic aprofitant els beneficis i els avantatges que ofereix el mitjà aquàtic.

AquaBàsic: sessió per familiaritzar-se amb l'aigua, d'intensitat suau i adreçada a persones amb poc domini aquàtic. Es desenvoluparà la coordinació, la mobilitat articular, la flexibilitat, l'equilibri i la resistència cardiovascular i muscular. Piscina petita. Durada 45 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA.

AquaFitness: per treballar integralment la condició física, buscarem una millora de les diferents capacitats físiques i sobretot de la resistència cardiovascular i muscular. Es faran exercicis, ocasionalment, amb material de flotació i sense suport musical. Piscina fonda (cal saber nedar). Durada 45 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA.

AquaGim: sessió amb l'objectiu principal d'entrenament aeròbic i cardiovascular mitjançant exercicis i/o coreografies senzilles. A les dues piscines. Quan la sessió es fa a la piscina fonda, cal saber nedar. Durada 45 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.

Aqua T.B.C.: sessió molt dinàmica on s'alterna el treball cardiovascular i de tonificació muscular. És una activitat d'entrenament molt completa. Durada 45 minuts. CEM PARCdeIGARRAF.

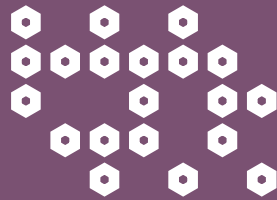
AquaTono: buscarem tonificar i enfortir la musculatura de tot el cos aprofitant la resistència de l'aigua, i fent servir material divers. A les dues piscines. Quan la sessió es fa a la piscina fonda, cal saber nedar. Durada 45 minuts. CMES ESPORTIUaPISCINA i CEM PARCdeIGARRAF.



CEM PARCdeIGARRAF
Ronda Ibèrica 60
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel. 93 814 72 95
info@parcdeigarrafspor.com
www.parcdeigarrafspor.com

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

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES



Vàlid a partir del 16 de gener

CEM PARC del GARRAF

Activitats dirigides piscina

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:45	P		AQUAGIM		AQUA T.B.C.		
09:00	09:45	P	AQUA T.B.C.		AQUAGIM		AQUATONO	
10:00	10:45	P	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	
11:30	12:15	P		AQUATONO		AQUAGIM		
13:00	13:45	P						AQUAGIM
15:30	16:15	P	AQUAGIM		AQUATONO			
18:15	19:00	P		AQUAGIM		AQUATONO		
19:00	19:45	P	AQUATONO		AQUA T.B.C.		AQUAGIM	
20:00	20:45	P		AQUA T.B.C.		AQUAGIM		

Spinning

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:30	08:15	SP		SPINNING		SPINNING		
09:30	10:15	SP	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
10:30	11:15	SP	SPINNING		SPINNING			
11:00	11:45	SP		SPINNING		SPINNING		
12:15	13:00	SP						SPINNING
14:15	15:00	SP		SPINNING		SPINNING		
15:30	16:15	SP			SPINNING		SPINNING	
18:30	19:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
19:30	20:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:30	21:15	SP	SPINNING		SPINNING			

Activitats dirigides estudis

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:30	08:25	1	BODY PUMP		BODY COMBAT		T.B.C.	
08:30	09:00	1		ABDOMINALS 30'	TONO SUPERIOR 30'			
08:30	09:25	1				BODY BALANCE	TONO SUPERIOR 30'	
09:00	09:30	1	ABDOMINALS 30'	G.A.C. 30'	ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'	
09:30	10:25	1	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY BALANCE	STEP	G.A.C.	
09:30	10:25	2			ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS 30'	
10:00	10:30	1					G.A.C. 30'	
10:00	10:55	2					FITBALL	
10:30	11:25	1	BODY BALANCE	ABDOMINALS 30'	BODY JAM	BODY PUMP	BODY COMBAT	ABDOMINALS 30'
10:30	11:25	2	T.B.C.		POSTURAL	ESTIRAMENTS 30'		
11:00	11:55	1		TONO SUPERIOR 30'				BODY PUMP
11:30	12:25	1		IOGA		IOGA		
15:30	16:25	1	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY JAM	BODY PUMP		
17:30	18:25	1	G.A.C.	T.B.C.		BODY BALANCE	BODY JAM	
17:30	18:25	2					FITBALL	
18:00	18:30	2			ABDOMINALS 30'			
18:30	19:25	1	BODY JAM	STEP	BODY PUMP	T.B.C.	BODY COMBAT	
19:00	19:30	2	ABDOMINALS 30'			ESTIRAMENTS 30'		
18:30	19:25	2		POSTURAL	ESTIRAMENTS		POSTURAL	
19:30	20:25	1	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	ESTIRAMENTS 30'	
19:30	20:25	2	ESTIRAMENTS		BODY BALANCE	FITBALL		
20:30	21:25	1	BODY PUMP					
20:30	21:00	1		ABDOMINALS 30'	T.B.C.			

Activitats no incloses a la quota

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	10:30					PILATES		PILATES
19:30	20:30						PILATES	

CMES ESPORTIU la PISCINA

Activitats dirigides piscina

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:00	PG		AQUAGIM				
07:15	08:00	PP				AQUAGIM		
07:45	08:30	PP	AQUABÀSIC		AQUAGIM			
08:30	09:15	PP		AQUABÀSIC		AQUABÀSIC	AQUABÀSIC	
10:00	10:45	PP			AQUAGIM			
10:00	10:45	PG		AQUAFITNESS		AQUAGIM		
11:30	12:15	PG	AQUAGIM		AQUATONO			
15:15	16:00	PG		AQUATONO				
15:15	16:00	PP				AQUAGIM		
19:00	19:45	PG	AQUATONO					
19:00	19:45	PP			AQUAGIM			
20:30	21:15	PP	AQUAGIM		AQUATONO			
20:30	21:15	PG		AQUAFITNESS				

PP Piscina Petita

PG Piscina Gran

Activitats dirigides estudis

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:55	T	BODY BALANCE	POSTURAL	ABDOMINALS 30'	FITBALL	ABDOMINALS 30'	
08:00	08:55	M				POSTURAL		
08:30	09:00	T			G.A.C. 30'			
08:30	09:25	M					BODY VIVE	
09:00	09:55	T			TONO SUPERIOR 30'			
09:00	09:55	M	IOGA	TAI-TXI	IOGA	TAI-TXI		
09:30	10:25	T	BODY VIVE	BOSU	STEP	BODY PUMP	BODY BALANCE	
09:30	10:25	M					ESTIRAMENTS	
10:00	10:30	T						G.A.C. 30'
10:00	10:55	M	FITBALL	POSTURAL	T.B.C.	POSTURAL		
10:30	11:00	T			G.A.C. 30'			ABDOMINALS 30'
10:30	11:25	T	AEROESTILS	FLEXIBAR		G.A.C. 30'	AEROESTILS	
11:00	11:55	T						BODY PUMP
11:00	11:30	M		ESTIRAMENTS 30'	ABDOMINALS 30'			
14:00	14:55	T		BOSU		FLEXIBAR		
15:15	16:10	T	STEP		BODY BALANCE		BODY PUMP	
17:30	18:25	T	BOSU	ESTIRAMENTS	AEROESTILS	BODY BALANCE	G.A.C.	
17:30	18:25	M	IOGA					
18:30	19:25	T	BODY BALANCE	FLEXIBAR	BOSU	BODY PUMP	STEP	
18:30	19:25	M	TAI-TXI					
18:30	19:00	M			ESTIRAMENTS 30'			
19:00	19:55	M		BODY VIVE	TAI-TXI	BODY VIVE		
19:30	20:00	T					ABDOMINALS 30'	
19:30	20:25	T	BODY PUMP	BODY BALANCE	G.A.C.	FLEXIBAR		
19:30	20:25	M	AEROESTILS					
20:00	20:55	M		IOGA		IOGA		
20:30	21:25	T		ABDOMINALS 30'	FITBALL	G.A.C. 30'		
20:30	21:25	M	T.B.C.					
21:00	21:55	T		BODY PUMP		AEROESTILS		

T Sala Talaia

M Sala Marina

Activitats no incloses a la quota

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
10:00	11:00			PILATES				
18:00	19:00			PILATES				

ENTRENAMENT MUSCULAR



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR



ENTRENAMENT MIXT



SESSIONS COS I MENT



SESSIONS SPINNING



SESSIONS AQUÀTIQUES

