

# ACTIVITATS DIRIGIDES d'AIGUA des del 23/06/22 al 22/07/22

## PARC

RESERVA  
LA TEVA  
CLASSE



INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00	AQUA TONO	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUA TONO	AQUA TBC
09:00		AQUA TONO		AQUA TBC	AQUA TONO
09:30	AQUA DANCE		AQUA TONO		
11:30		AQUA TBC		AQUA TONO	
12:45					
15:15	AQUA TBC		AQUA TONO		
18:30		AQUA DANCE		AQUA TBC	
19:00	AQUA TONO		AQUA TBC		AQUA DANCE

Durada de les sessions: 45 minuts.

### DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS D'AIGUA

- AquaBÀSIC:** Adreçat a persones amb POC DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC. L'objectiu és treballar la coordinació, memòria, equilibri, flexibilitat, tonificació muscular de manteniment i la relació social.
- AquaDANCE:** indicat per a persones amb cert domini del cos dins l'aigua. No cal saber nedar, però sí mantenir l'equilibri i no mostrar por dins el medi aquàtic. És una activitat d'intensitat moderada, on es treballa el ritme, la coordinació, la memòria, la resistència cardiovascular i la tonificació muscular de manteniment.
- AquaTONO:** adreçat a persones amb domini del medi aquàtic, amb bona condició física i amb una preparació suficient per a treballar dins l'aigua. L'objectiu de l'activitat és millorar la tonificació dels diferents grups musculars, juntament amb cardíac, amb una intensitat moderada-alta.
- AquaFITNESS:** adreçat a persones amb BON DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC. L'objectiu és millorar la tonificació muscular, la resistència cardiovascular i l'agilitat en un ritme de treball constant. Treball d'intensitat moderada-alta.
- Aqua TBC:** cal domini del medi aquàtic i bona condició física. La intensitat de l'activitat és moderada-alta, i millorarà la resistència aeròbica, la tonificació muscular, la flexibilitat i la coordinació. Es pot desenvolupar tant a la piscina gran com a la petita.

## ESPORTIU

RESERVA  
LA TEVA  
CLASSE



INICI	DILLUNS	PISC	DIMARTS	PISC	DIMECRES	PISC	DIJOUS	PISC	DIVENDRES	PISC
07:15	AQUA BÀSIC	PP	AQUA TBC	PG	AQUA TONO	PP	AQUA TBC	PP		
08:15	AQUA TONO	PP	AQUA DANCE	PP	AQUA BÀSIC	PP	AQUA TONO	PP	AQUA BÀSIC	PP
09:30	AQUA TBC	PG			AQUA TONO	PP			AQUA DANCE	PP
10:15			AQUA TONO	PG			AQUA TBC	PG		
15:15							AQUA TBC	PP		
19:00	AQUA TBC	PG					AQUA TONO	PG		
19:45			AQUA TBC	PG						
20:30	AQUA TONO	PP								

Durada de les sessions: 45 minuts. **PP** - Piscina petita **PG** - Piscina gran



ACTIVITATS A LES SALES I OUTDOOR  
+ de 200 sessions cada setmana!

Escaneja per veure els horaris i les activitats.

- No es podrà afegir-se a la sessió passat el període d'escalfament (10').
- Pots fer la teva reserva online ESCANEJANT els QR o a [www.parcdelgarraf.cat](http://www.parcdelgarraf.cat), clicant a RESERVA LA TEVA CLASSE, des de 3 dies fins 60 minuts abans de l'inici de la classe.
- Cal estar al centre 15 minuts abans de l'inici de la sessió reservada per confirmar la teva assistència.
- 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.

COL-LABORA



### CEM PARCDELGARRAF

Dill a Div 06.30-22.30h  
Dissabtes: 08.00-21.00h  
Dium i festius: 09.00-20.00h  
**Dies especials 2022**  
Tancat 01/01 i 25/12  
06.30-15.00h 24 i 31/12  
09.00-14.00h 26/12

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

# PARCDELGARRAF.CAT

SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM /parcgarraf\_esportiu piscina

Espais esportius oberts fins a 30 minuts abans del tancament dels centres.

### CMES ESPORTIUlaPISCINA

Dill. a Div. 06.30-22.30h  
Diss.: 08.00-15.00 / 17.00-21.00h  
Dium. i festius: 09.00-15.00h  
**Dies especials 2022**  
Tancat 01/01, 27/2, 25 i 26/12  
06.30-15.00h 24 i 31/12

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