

# Poliesportiu Francesc Calvet



## Horari d'Activitats Dirigides del 1 al 14 d'Agost

Horari	Duració	Dilluns			Dimarts			Dimecres			Dijous			Divendres			Dissabte		
		Lloc	Tecnic		Lloc	Tecnic		Lloc	Tecnic		Lloc	Tecnic		Lloc	Tecnic		Lloc	Tecnic	
07.30	45'	Aigua	Laura	DESPI WALKING	S,2	Ever	Aigua	Laura	DESPI WALKING	S,2	Ever								
08.15	15'			ABDOMINALS	S,3	Ever			ABDOMINALS	S,3	Leo								
08.30	45'																DESPI WALKING	S,2	Ever
	55'	S,1	Lorena	DANCE FIT	S,3	Ever	ZUMBA fitness	S,1	Ana	LES MILLS BODYCOMBAT	S,1	Leo							
09.30	45'	S,2	Carlos	DESPI WALKING	S,2	Ever	S,2	Carlos	DESPI WALKING	S,2	Ever	S,2	Carlos	DESPI WALKING	S,2	Carlos			
	55'	S,1	Laura	LES MILLS BODYPUMP	S,1	Leo	S,1	Ana	LES MILLS BODYCOMBAT	S,3	Laura	DANCE FIT	S,1	Ever	DANCE FIT	S,1	Leo		
10.15	15'	S,3	Carlos				S,3	Carlos											
	30'			ABDOMINALS	S,3	Ever			ABDOMINALS	S,3	Ever								
10.30	55'	S,1	Lorena	DANCE FIT	S,1	Leo	S,3	Ana	ZUMBA fitness	S,1	Laura	LES MILLS BODYPUMP	S,1	Leo	LES MILLS BODYCOMBAT	S,1	Leo		
		S,3	Carlos	TAITXI	S,4	Francisco	S,3	Carlos	TAITXI	S,4	Francisco	HIIT / ABD / ST	S,3	Carlos					
15.30	55'	S,1	Laura	LES MILLS BODYCOMBAT	S,1	Leo	S,1	Ever	LES MILLS BODYCOMBAT	S,1	Lorena	LES MILLS BODYPUMP	S,1	Laura					
16.30	55'			TAITXI	S,4	Francisco			TAITXI	S,4	Francisco								
18.00	45'	S,2	Carlos	DESPI WALKING	S,2	Ever	S,2	Carlos	DESPI WALKING	S,2	Ever	S,2	Ever	INDOOR TRAINING	S,2	Ever			
	55'											S,1	Laura	LES MILLS BODYPUMP					
18.30	55'	S,1	Lorena	DANCE FIT	S,1	Leo	S,1	Laura	LES MILLS BODYCOMBAT	S,1	Leo								
18.45	15'	S,3	Carlos	ABDOMINALS	S,3	Ever	S,3	Carlos	ABDOMINALS	S,3	Ever	S,3	Ever	ABDOMINALS	S,3	Ever			
19.00	45'	S,2	Carlos	DESPI WALKING	S,2	Ever	S,2	Carlos	DESPI WALKING	S,2	Ever	S,2	Ever						
	55'											S,1	Laura	ZUMBA fitness					
19.30	30'			HIIT SPORTS	S,3	Leo			HIIT SPORTS	S,3	Leo								
	55'	S,1	Lorena				S,1	Laura	LES MILLS BODYBALANCE	S,1	Laura								
19.45	15'	S,3	Carlos				S,3	Carlos											
20.00	45'										Aigua	Laura							
	55'	S,1	Leo	DANCE FIT	S,1	Ever	S,2	Ever	INDOOR TRAINING	S,2	Ever	S,1	Leo	DANCE FIT	S,1	Leo			
20.30	55'	S,1	Lorena	LES MILLS BODYPUMP			S,1	Laura	LES MILLS BODYCOMBAT										

## Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Duració	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
8.15 - 9.15	55'	AIGUA CIRCUIT	Laura	FITNESS AQUÀTIC	Leo	AIGUA CIRCUIT	Laura
15.15 - 16.15	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC	Ana	AIGUA CIRCUIT	Lorena	FITNESS AQUÀTIC	Ana
18.00 - 19.00	PISCINA	AIGUA CIRCUIT	Laura	FITNESS AQUÀTIC	Laura	AIGUA CIRCUIT	Lorena
19.00 - 20.00	PISCINA	FITNESS AQUÀTIC	Laura	AIGUA CIRCUIT	Laura	FITNESS AQUÀTIC	Lorena

Les classes tenen un aforament màxim, però no mínim.

Les activitats proposades, i també els tècnics que les imparteixen, podran canviar per necessitats del servei.

\*Nota: les activitats següents tenen l'aforament controlat amb tiquets en tots en alguns dels horaris: Pilates, Aqua gym, Despinning, Despi Walking i Zumba. Els tiquets s'han de demanar a la recepció i/o a la piscina mitja hora abans del començament de l'activitat.

### Tipus d'activitat

- Activitats aeròbiques (treball cardiovascular)
- Activitats de tonificació
- Activitats mixtes: treball cardiovascular i tonificador
- Activitats de correcció postural i de millora de la salut
- Activitats dirigides aquàtiques
- Entrenament d'alta intensitat