

Poliesportiu Francesc Calvet  
Horari d'Activitats Dirigides

Horari	Durada	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte		Diumenge				
		Lloc	Tècnic	Lloc	Tècnic	Lloc	Tècnic	Lloc	Tècnic	Lloc	Tècnic	Lloc	Tècnic	Lloc	Tècnic			
07.30	45'							AQUADYNAMIC	AIGUA	LAURA								
08.15	45'			DESPI WALKING	S.2	OMAR		DESPI WALKING	S.2	MARTA								
	55'			FUNCTIONAL TRAINING	S.1	OMAR		COMBO LES MILLS	S.1	MARTA								
08.30	45'							AQUADYNAMIC	AIGUA	LAURA								
	55'	BODY COMBAT	S.1	JOEL			BODYPUMP	S.1	OLGA									
09.00	30'							ENTR. FORÇA/RESIS	S.1	OMAR								
	30'										HIT SPORTS	S.3	JOEL					
9.15	45'			ENT. INTERVÀLIC	S.3	CARLOS												
	55'	ACON. FÍSIC	S.3	PILAR				ENT. INTERVÀLIC	S.3	JOEL		DESPI WALKING	S.2	JUAN				
09.30	30'											FIT DANCE	S.4	LEO				
	45'	DESPI WALKING	S.2	JOEL	DESPI WALKING	S.2	OMAR	DESPI WALKING	S.2	JONA	DESPI WALKING	S.2	OMAR					
9.45	15'											FIT DANCE	S.4	EVER				
	30'							STEP	S.3	OLGA				DESPI WALKING	S.2	EVER		
10.00	15'							ZUMBA	S.1	LAURA								
	30'			HIT SPORTS	S.3	CARLOS					ABDOMINALS	S.3	JOEL					
10.15	30'							ABDOMINALS	S.3	OMAR			CKWORX	S.1	JUAN			
	30'			ABDOMINALS	S.3	OMAR												
10.30	55'	BODYPUMP	S.1	ROGER	ZUMBA	S.1	MARTA	STRETCHING	S.1	LAURA	BODY BALANCE	S.1	LAURA	BODYPUMP	S.1	JUAN		
	55'	BODY BALANCE	S.3	OLGA	TAI-TXI	S.4	JAVIER				TAI-TXI	S.4	JAVIER	PILATES	S.3	PILAR		
10.45	55'												BODYPUMP	S.1	JUAN			
11.15	55'														FIT FAMILY	S.1	EVER	
11.30	55'	PILATES	S.4	SAMU				PILATES	S.4	PILAR								
11.45	55'																	
14.30	55'	PILATES	S.4	SAMU														
15.15	45'			DESPI WALKING	S.2	TONI G	DESPI WALKING	S.2	MARCOS			AQUADYNAMIC	AIGUA	NURIA				
	55'	ZUMBA	S.1	MARTA	PILATES	S.4	PILAR				PILATES	S.4	TONI A					
15.30	30'	ACON. FÍSIC	S.3	VICTOR				ENT. INTERVÀLIC	S.3	VICTOR								
	55'			COMBO LES MILLS	S.1	TONI A		BODYPUMP	S.1	JUAN	BODY COMBAT	S.1	JOEL	BODYPUMP	S.1	ROGER		
16.00	30'												ZUMBA	S.3	MARTA			
	30'			PILATES	S.4	TONI		PILATES	S.4	SAMU			PILATES	S.4	ROGER			
16.15	55'			TAI-TXI	S.4	JAVIER				BODY BALANCE	S.1	JUAN	CKWORX	S.1	ROGER			
17.15	55'	BODY BALANCE	S.1	MARCOS							TAI-TXI	S.4	JAVIER					
17.30	55'	PILATES	S.4	PILAR	PILATES	S.4	PILAR	PILATES	S.4	PILAR								
18.00	30'												ENT. INTERVÀLIC	S.3	VICTOR			
	45'	INDOOR TRAINING	S.2	SAMU	DESPI WALKING	S.2	OMAR	DESPI WALKING	S.2	JUAN	DESPI WALKING	S.2	TONI A					
18.30	55'	ACON. FÍSIC	S.3	VICTOR	BODYPUMP	S.1	LEO	ENT. INTERVÀLIC	S.3	VICTOR	BODY BALANCE	S.1	ANNA	INDOOR TRAINING	S.2	TONI A		
	30'												ABDOMINALS	S.3	VICTOR			
18.45	15'												ABDOMINALS	S.3	TONI A			
	30'												BODY COMBAT	S.3	TONI A			
19.00	45'	DESPI WALKING	S.2	SAMU	DESPI WALKING	S.2	TONI A	INDOOR TRAINING	S.2	JUAN	DESPI WALKING	S.2	JUAN					
	55'	BODYPUMP	S.1	LEO	ZUMBA	S.1	MARTA	BODYPUMP	S.1	LORENA	ZUMBA	S.1	ANNA	BODYPUMP	S.1	TONI A		
19.30	30'												CKWORX	S.3	MARCOS			
	55'																	
19.40	45'												AQUADYNAMIC	AIGUA	ELENA			
	30'	ABDOMINALS	S.2	LEO	AQUADYNAMIC	AIGUA	ELENA				STRETCHING	S.3	JUAN					
20.00	45'																	
	55'	BODY COMBAT	S.1	JOEL	DESPI WALKING	S.2	TONI A				BODY BALANCE	S.1	LORENA	BODYPUMP	S.1	JUAN	ZUMBA	S.1
20.30	55'	PILATES	S.3	PILAR	PILATES	S.4	PILAR	PILATES	S.4	MARTA								
	55'	FIT DANCE	S.4	LEO														
21.00	55'														FIT DANCE	S.1	LEO	

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
7.30	45'	FITNESS AQUÀTIC	ROGER						
8.15	55'	AIGUA CIRCUIT	ROGER	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	GEMA			
12.15	45'						FITNESS AQUÀTIC	GEMA	
15.15	55'	FITNESS AQUÀTIC	ELENA	AIGUA CIRCUIT	CARLOS	FITNESS AQUÀTIC	ELENA	AIGUA CIRCUIT	CARLOS
17.10	45'							AQUA FAMILY	TONI G
18.50	45'	AIGUA CIRCUIT	GEMA	FITNESS AQUÀTIC	CARLOS	AIGUA CIRCUIT	CARLOS	FITNESS AQUÀTIC	ELENA
19.40	45'	FITNESS AQUÀTIC	GEMA						

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 reglamentades tenen l'aforament controlat amb tiquets en tots o en alguns dels horaris: Pilates, Aquagym, Desping, 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	
<span style="background-color: #f08080; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Activitats aeròbiques (treball cardiovascular)
<span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Activitats de tonificació
<span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Activitats mixtes: treball cardiovascular i tonificador
<span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Activitats de opresió postural i de millora de la salut
<span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Activitats de piscina