

Poliesportiu Francesc Calvet

Horari d'Activitats Dirigides

DESPIesport
JULIOL 2019

Horari	Durada	Dilluns	Lloc	Tècnic	Dimarts	Lloc	Tècnic	Dimecres	Lloc	Tècnic	Dijous	Lloc	Tècnic	Divendres	Lloc	Tècnic	Dissabte	Lloc	Tècnic
07.00	1'30	SWIMRUN	EXT	JOEL				SWIMRUN	EXT	JOEL									
07.30	45'				DESPI WALKING	S.2	TONI G				DESPI WALKING	S.2	MARTA						
08.15	55'										AQUADYNAMIC	Aigua	LAURA						
08.30	55'	BODY COMBAT	S.1	JOEL				BODY PUMP	S.1	OLGA	AQUADYNAMIC	Aigua	LAURA						
9.15	30'													HIT SPORTS	S.3	JOEL			
	45'				ENT. INTERVÀLIC	EXT	JOEL												
09.30	55'	ACON. FÍSIC	S.3	PILAR							ENT. INTERVÀLIC	EXT	JOEL				DESPI WALKING	S.2	JUAN
	30'	ENT. FUNCIONAL	S.1	JOEL													DESPI WALKING	S.2	JUAN
	45'	DESPI WALKING	S.2	JUAN	DESPI WALKING	S.2	MARTA	DESPI WALKING	S.2	JONA	DESPI WALKING	S.2	MARTA						
9.45	55'							STEP	S.1	OLGA				ZUMBA fitness	S.4	MARTA			
	30'							ZUMBA fitness	S.1	LAURA	STRETCHING	S.3	LAURA						
10.00	30'	STRETCHING	S.1	JOEL	HIT SPORTS	S.3	JOEL							ABDOMINALS	S.3	JOEL			
10.15	30'										ABDOMINALS	S.2	JOEL				LES MILLS	S.1	JUAN
10.30	30'				ABDOMINALS	S.3	JOEL										LES MILLS	S.1	JUAN
	55'	BODY PUMP	S.1	JUAN	ZUMBA fitness	S.1	MARTA	STRETCHING	S.1	LAURA	BODY BALANCE	S.3	LAURA	BODY PUMP	S.1	JUAN			
10.45	55'																BODY PUMP	S.1	JUAN
11.15	55'																		
11.30	55'	PILATES	S.4	SAMU				PILATES	S.4	PILAR				PILATES	S.4	PILAR			
11.45	55'				PILATES	S.4	PILAR												
14.30	55'	PILATES	S.4	SAMU															
15.15	55'	ZUMBA fitness	S.1	MARTA	INDOOR TRAINING	S.2	TONI G	DESPI WALKING	S.2	SAMU	PILATES	S.4	MARTA	AQUADYNAMIC	PM	NURIA			
	30'	ACON. FÍSIC	S.3	VICTOR	PILATES	S.4	PILAR	ENT. INTERVÀLIC	S.3	VICTOR									
15.30	30'							BODY PUMP	S.1	JUAN				BODY PUMP	S.1	VICTOR			
	55'				LES MILLS COMBO	S.1	TONI A				BODY COMBAT	S.1	JOEL	PILATES	S.4	MARTA			
16.00	30'						BODY BALANCE	S.1	JUAN				ABDOMINALS	S.1	VICTOR				
17.30	55'	BODY BALANCE	S.1	LORENA															
	30'	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						
	55'	ACON. FÍSIC	S.3	VICTOR	BODY PUMP	S.1	MARTA	ENT. INTERVÀLIC	S.3	VICTOR	BODY BALANCE	S.1	JUAN	INDOOR TRAINING	S.2	TONI A			
18.30	30'			ABDOMINALS	S.3	JUAN							ABDOMINALS	S.3	VICTOR				
18.45	15'										ABDOMINALS	S.3	TONI A						
	30'				HIIT SPORTS	S.3	JUAN				HIIT SPORTS	S.3	TONI A						
	45'				DESPI WALKING	S.2	TONI A	INDOOR TRAINING	S.2	JUAN	DESPI WALKING	S.2	JUAN						
19.00	55'	DESPI WALKING	S.2	SAMU															
	30'	BODY PUMP	S.1	LORENA	ZUMBA fitness	S.1	MARTA	BODY PUMP	S.1	LORENA				BODY PUMP	S.1	TONI A			
19.30	55'	ENT. INTERVÀLIC	EXT	VICTOR				BODY COMBAT	S.3	JOEL									
	30'										ABDOMINALS	S.3	TONI G						
19.40	45'				PILATES	S.4	PILAR						AQUADYNAMIC	PM	ELENA				
20.00	30'	ABDOMINALS	S.2	LORENA							HIIT	EXT	JUAN						
	45'				INDOOR TRAINING	S.2	TONI A												
20.30	55'	BODY COMBAT	S.1	JOEL	BODY PUMP	S.1	LAURA	Running	Ext	JOEL	BODY PUMP	S.1	JUAN	ZUMBA fitness	S.1	LORENA			
	30'							BODY BALANCE	S.1	LORENA									
21.00	55'	PILATES	S.3	PILAR	PILATES	S.4	PILAR	PILATES	S.4	MARTA									
		ZUMBA fitness	S.4	LORENA															
					ZUMBA fitness	S.1	LAURA												

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
7.30	45'	FITNESS AQUÀTIC	JOEL				
8.15	55'	AIGUA CIRCUIT	JUAN	FITNESS AQUÀTIC	MARTA	AIGUA CIRCUIT	LAURA
12.15	45'					FITNESS AQUÀTIC	JUAN
15.15	55'	FITNESS AQUÀTIC	ELENA	AIGUA CIRCUIT	CARLOS	FITNESS AQUÀTIC	ELENA
18.50	45'	AIGUA CIRCUIT	CARLOS	FITNESS AQUÀTIC	ELENA	AIGUA CIRCUIT	CARLOS
19.40	45'	FITNESS AQUÀTIC	CARLOS		FITNESS AQUÀTIC	CARLOS	

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 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

- Activitats aeròbiques (treball cardiovascular)
- Activitats de tonificació
- Activitats mixtes: treball cardiovascular i tonificador
- Activitats de correcció postural i de millora de la salut
- Activitats de piscina