

Poliesportiu Salvador Gimeno

DESPIesport

Horari d'Activitats Dirigides del 1 al 10 d'Agost

Horari	Duració	Dilluns	Lloc	Tecnic	Dimarts	Lloc	Tecnic	Dimecres	Lloc	Tecnic	Dijous	Lloc	Tecnic	Divendres	Lloc	Tecnic	Dissabte	Lloc	Tecnic
7:30	45'	DESPINING	SP	Ever				DESPINING	S,2	Ever				DESPINING	S,2	Ever			
9.30	45'	DESPINING	SP	Ever	DESPINING	S,2	Omar	DESPINING	S,2	Ever	DESPINING	S,2	Omar	DESPINING	S,2	Ever	DESPINING	S,2	Ever
	55'	DANCE FIT	S.4	Leo				BODY COMBAT	S.1	Leo				BODY PUMP	S.4	Laura			
10.30	30'	ABDOMINALS	S.2	Ever	HIIT	S.4	Omar	ABD	S,3	Ever	HIIT	S.4	Omar	ABD	S,3	Ever			
	45'																DESPINING	S,2	Ever
	55'	BODY PUMP	S.1	Leo				DANCE FIT	S.4	Leo				BODY BALANCE	S.4	Laura			
11.00	30'	HIIT	S.2	Ever	ABDOMINALS	S,2	Omar	HIIT	S,2	Ever	TBC	S,2	Omar	HIIT	S,2	Ever			
15.30	45'	DESPINING	SP	Ever				DESPINING	S,1	Nacho				DESPINING	S.4	Nacho			
	55'				DANCE FIT	S.4	Leo				BODY PUMP	S,2	Laura						
18.30	45'	DESPINING	SP	Omar				DESPINING	S,2	Omar				DESPINING	S,2	Ever			
	55'				DANCE FIT	S.4	Leo				BODY COMBAT	S.4	Leo						
19.30	55'	TBC	SB	Omar	BODY PUMP	S,1	Leo	HIIT/ABD	S,1	Omar	DANCE FIT	S,1	Leo	DANCE FIT	S.4	Ever			

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Duració	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
8.30 - 9.30	55'	AIGUA CIRCUIT	Ever	FITNESS AQUÀTIC	Omar	FITNESS AQUÀTIC	Ever
15.15 - 16.15	55'	FITNESS AQUÀTIC	Elena	AIGUA CIRCUIT	Adri	FITNESS AQUÀTIC	Adri
18.00 - 19.00	55'	AIGUA CIRCUIT	Ever	FITNESS AQUÀTIC	Laura	FITNESS AQUÀTIC	Laura
19.00 - 20.00	55'	FITNESS AQUÀTIC	Ever	AIGUA CIRCUIT	Laura	FITNESS AQUÀTIC	Laura

Les classes tenen un aforament màxim, pero 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, Despining, 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