

Poliesportiu Salvador Gimeno

DESPIesport

Horari d'Activitats Dirigides del 10 al 16 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	SP	Ever				DESPINING	S,2	Ever			
9.30	45'	DESPINING	SP	Ever	DESPINING	S,2	Omar	DESPINING	SP	Ever	DESPINING	S,2	Omar	DESPINING	S,2	Ever	DESPINING	SP	Ever
	55'	DANCE FIT	S.2	Leo				BODY COMBAT	S,2	Leo									
10.30	30'	ABD	SB	Ever	HIIT	SB	Omar	ABD	SB	Ever	HIIT	SB	Omar	ABD	SB	Ever			
	45'																DESPINING	SP	Ever
	55'	BODY PUMP	S.4	Leo				DANCE FIT	S,4	Leo									
11.00	30'	HIIT	S.2	Ever	TBC	S,2	Omar	HIIT	S,2	Ever	TBC	S,2	Omar	HIIT	S,4	Ever			
15.30	45'	DESPINING	SP	Ever				DESPINING	SP	Omar				DESPINING	SP	Omar			
	55'				DANCE FIT	S.4	Leo				BODY PUMP	S,4	Laura						
18.30	45'	DESPINING	SP	Omar				DESPINING	SP	Omar				DESPINING	SP	Ever			
	55'				DANCE FIT	S.2	Leo				BODY COMBAT	S,2	Leo						
19.30	55'	TBC	S.2	Omar	BODY PUMP	S.4	Leo	HIIT/ABD	SB	Omar	DANCE FIT	S.4	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	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	
15.15 - 16.15	55'	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT		
18.00 - 19.00	55'	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC		
19.00 - 20.00	55'	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT		

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