

Poliesportiu Francesc Calvet																			DESPIesport	
Horari d'Activitats Dirigides																			del 17 al 23 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'				DESPI WALKING	S.2	Ever				DESPI WALKING	S.2	Ever							
9.30	45'	DESPI WALKING	S.2	Toni G	DESPI WALKING	S.2	Ever	DESPI WALKING	S.2	Toni G	DESPI WALKING	S.2	Ever	DESPI WALKING	S.2	Toni G				
	55'	BODY PUMP	S.1	Laura	ZUMBA	S.4	Laura	ESTIRAMENTS	S.1	Laura	ZUMBA	S.4	Laura				DANCE FIT	S.4	Ever	
10.30	30'	HIIT	S.3	Toni G	ABD	S.2	Ever	ABD	S.3	Toni G	ABD	S.1	Ever							
	55'				BODY PUMP	S.1	Laura				BODY PUMP	S.4	Laura	BODY PUMP	S.1	Toni G				
11.00	30'	TBC	S.1	Toni G	HIIT	EST	Ever	HIIT	EST	Toni G	HIIT	EST	Ever							
15.30	45'				DESPI WALKING	S.2	Toni G				DESPI WALKING	S.2	Toni G							
	55'	ZUMBA	S.4	Laura				BODY PUMP	S.1	Laura				DANCE FIT	S.4	Ever				
18.30	45'				DESPI WALKING	S.2	Ever				DESPI WALKING	S.2	Ever							
	55'	ZUMBA	S.4	Laura				BODY PUMP	S.1	Laura				ZUMBA	S.4	Laura				
19.30	55'	BODY PUMP	S.1	Laura	DANCE FIT	S.4	Ever	ZUMBA	S.4	Laura	DANCE FIT	S.4	Ever	BODY PUMP	S.1	Laura				
Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides																				
Horari	Duració	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte								
8.30 - 9.30	55'	AIGUA CIRCUIT	Laura	FITNESS AQUATIC	Ever	AIGUA CIRCUIT	Laura	FITNESS AQUATIC	Ever	FITNESS AQUATIC	Toni G									
18.00 - 19.00	55'			FITNESS AQUATIC	Alex Casals	AIGUA CIRCUIT	Alex Casals													
19.00 - 20.00	55'			AIGUA CIRCUIT	Alex Casals	FITNESS AQUATIC	Alex Casals													

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