

Poliesportius Municipals  
Francesc Calvet i Salvador Gimeno



**Abonaments i serveis**

**DESPÍ**esport



AJUNTAMENT DE  
SANT JOAN DESPÍ

# Abonament Despí Total

- Permet l'ús de tots els espais esportius dels dos poliesportius: (excepte pàdels i pistes poliesportives).
  - Ús dels espais de la zona d'aigües i assessorament a piscina.
  - Ús de la zona de wellness del poliesportiu Francesc Calvet.
  - Activitats dirigides tant a piscina com a les sales polivalents.
  - Ús de les sales de fitness i assessorament esportiu personalitzat.
  - Ús del solàrium.
- Tipus d'abonament:

**ADULTS** (de 21 a 59 anys)

**ADULTS HORARI REDUÏT** (fins a les 17 h)

**JOVE** (de 16 a 20 anys)

**FAMILIAR** (pares amb fills menors de 16 anys)

- En l'abonament familiar, els nens poden fer ús només de les piscines (els menors de 14 anys han d'estar sempre acompanyats d'un adult responsable).
- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula igual a una mensualitat.
- En l'abonament d'adults els altres membres de la unitat familiar tenen un preu reduït. Poden acollir-se a la modalitat familiar les persones que pertanyen a la unitat familiar (no més de dues generacions) i facin el mateix abonament. Han de tenir el mateix domicili i la mateixa domiciliació bancària.



# Abonament Despí Total Plus

- Permet l'ús de tots els espais esportius dels dos poliesportius (excepte pistes poliesportives):
  - Ús dels espais de la zona d'aigües i assessorament a piscina.
  - Ús de la zona de wellness del poliesportiu Francesc Calvet.
  - Activitats dirigides tant a piscina com a les sales polivalents.
  - Ús de les sales de fitness i assessorament esportiu personalitzat.
  - Ús del solàrium.
  - Ús de les pistes de pàdel, inclosa la il·luminació.
- Tipus d'abonament:

**ADULTS** (a partir dels 16 anys)
- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula igual a una mensualitat.



# Abonament Despí Aigua

- Permet l'ús dels espais de la zona d'aigües dels dos poliesportius (excepte zona de wellness del poliesportiu Francesc Calvet).
  - Activitats dirigides a piscines.
  - Ús del solàrium.

- Tipus d'abonament:

**ADULTS** (de 18 a 59 anys)

**ADULTS HORARI REDUÏT** (fins a les 17 h)

**MENORS D'EDAT** (de 14 a 18 anys) i **MAJORS de 60 anys**

**FAMILIAR** (pares amb fills menors de 18 anys)

- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula.



# Abonament Despí Aigua Wellness

- Permet l'ús de tots els espais de les zones d'aigües dels dos poliesportius:
  - Assessorament a piscina.
  - Ús de la zona wellness-spa del poliesportiu Francesc Calvet.
  - Activitats dirigides a piscines.
  - Ús del solàrium.
- Per a totes les edats (els menors de 14 anys han d'estar sempre acompanyats d'un adult responsable). En alguns espais de la zona Wellness l'edat mínima està limitada.
- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula.



## Serveis

### Entrenador personal

- Servei personalitzat segons les necessitats del client. Durant la sessió aquesta persona té un tècnic exclusivament per a ell. L'horari l'acorden el tècnic i l'usuari. Si es considera oportú es podria fer una valoració mèdica i dietètica.

### Lloguers de taquilles i tovalloles

- Servei de préstec de taquilles (mensual) i tovalloles de la instal·lació.

### Campus esportiu d'Estiu, Nadal i Setmana Santa

#### Cursos

- Natació nens/es, natació de nadons, natació per a adults, natació per a gent gran, natació per a discapacitats, aeròbic infantil, iniciació esportiva, activitat física per a gent gran.

## Servei de Salut

### Dietètica i nutrició

- Assessorament dietètic ofert pel servei mèdic i coordinat amb el personal tècnic de la instal·lació per a nens i adults. Servei inicialment trimestral i amb renovació mensual.

### Massatge terapèutic, relaxant i esportiu

- Sessions de 45 minuts a càrrec de fisioterapeutes titulats.

### Cursos de gimnàstica terapèutica, embarassades i fibromiàlgia

## Entrades

### Entrada PUNTUAL

- Permet l'ús puntual dels poliesportius. Les zones incloses depenen del tipus d'entrada adquirida.

### Entrada TOTAL

- Permet l'ús puntual dels diferents serveis de la instal·lació, excepte la zona wellness del poliesportiu Francesc Calvet.

### Entrada AIGUA

- Permet l'ús puntual dels diferents espais de la sala de piscines.

### Entrada WELLNESS

- Permet l'ús puntual de la sala de piscines i de la zona wellness del poliesportiu Francesc Calvet.

### Entrada TOTAL+WELLNESS

- Permet l'ús puntual dels diferents serveis, inclosa la zona wellness del poliesportiu Francesc Calvet.

## Descripció activitats físiques dirigides

|                        |                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AERODANCE</b>       | Activitat cardiovascular coreografiada mitjançant passes de dansa amb música.                                                                                                                   |
| <b>AERÒBIC</b>         | Activitat cardiovascular coreografiada amb música.                                                                                                                                              |
| <b>STEP</b>            | Activitat coreografiada amb música on fem servir una plataforma per afegir al treball cardiovascular el de força-resistència de les cames.                                                      |
| <b>FIT BOXE</b>        | Activitat cardiovascular coreografiada on es fa un entrenament mitjançant tècniques de colpeig a un sac especial.                                                                               |
| <b>DESPÍWALKING</b>    | Sessió dirigida amb el·líptiques, amb un treball cardiovascular dur i efectiu, seguint el ritme musical.                                                                                        |
| <b>DESPINING</b>       | Sessió dirigida de ciclisme indoor, amb un treball cardiovascular dur i efectiu, seguint el ritme musical.                                                                                      |
| <b>TTI</b>             | En aquesta activitat es fa un treball específic per millorar l'equilibri muscular de tot el tren inferior i cintura abdominal, mitjançant una sèrie d'exercis programats, analítics i ordenats. |
| <b>BODY WELLNESS</b>   | Activitat on es treballa la millora del to muscular general.                                                                                                                                    |
| <b>TONO EXPRESS</b>    | Activitat de 30 minuts on es fa un treball intens de força resistència.                                                                                                                         |
| <b>ACOND. FÍSIC</b>    | Activitat per millorar totes les capacitats físiques bàsiques mitjançant diferents mètodes de treball.                                                                                          |
| <b>ENT. INTERVÀLIC</b> | Combinació del treball cardiovascular amb el de força resistència. La pauta bàsica és la de mantenir els intervals de treball cardiovascular i tonificació alternativament.                     |
| <b>MID BALL</b>        | Activitat dirigida sobre un bosu on es realitzen exercicis cardiovasculars, de tonificació i de propiocepció (equilibri) muscular.                                                              |
| <b>BODY SHAPE</b>      | Activitat dirigida que es realitza amb barres i discos, en què es realitzen moviments clàssics de musculació al ritme de la música.                                                             |
| <b>SHAPECOMBI</b>      | Sessió on es combina l'activitat de bodyshape amb abdominals o Despiwalking.                                                                                                                    |
| <b>TAI-TXI</b>         | Activitat per desenvolupar la ment i el cos amb moviments suaus i mitjançant la respiració.                                                                                                     |
| <b>PILATES</b>         | Activitat de baixa intensitat on es treballa la relaxació, els estiraments i la recuperació muscular.                                                                                           |
| <b>STRETCHING</b>      | Activitat de baixa intensitat on es treballa la relaxació, els estiraments i la recuperació muscular.                                                                                           |
| <b>POSTURAL</b>        | Treball de l'equilibri i el control postural, basada en mètodes com el Pilates i el Tai-txi.                                                                                                    |

## Activitats dirigides a les piscines

|                         |                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AIGUA CIRCUIT</b>    | Activitat aquàtica que combina treball muscular i cardiovascular mitjançant un circuit, combinant exercicis pel temps i nombre de repeticions.                                                                 |
| <b>FITNESS AQUÀTIC</b>  | Activitat on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis aquàtics globals i de tonificació amb música.                                                                                   |
| <b>POSTURAL AQUÀTIC</b> | Combina exercicis d'estiraments dels grups musculars tònic i exercici de tonificació de la musculatura fàscia, buscant el correcte equilibri entre grups musculars que proporcionin una millora de la postura. |
| <b>AIGUA STEP</b>       | Combina el treball de tonificació i propioceptiu del tren inferior amb l'step, mitjançant suport musical.                                                                                                      |

# Pistes de pàdel

- Al poliesportiu Francesc Calvet disposem de 3 pistes de pàdel que s'inclouen dintre de l'abonament Despí Total Plus.
- La resta d'abonats podran fer ús de les pistes de pàdel a uns preus reduïts i amb reserva prèvia.
- Les reserves de les pistes de pàdel no es podran fer fins 96 h abans, en el cas dels abonaments DespíTotal Plus, 72 h abans en la resta d'abonaments i 48 h abans la resta d'usuaris.
- Les reserves s'han de fer a la recepció del poliesportiu Francesc Calvet personalment o per via telefònica indicant nom i número d'abonat o D.N.I.



Avinguda Barcelona, 45  
Tel. 93 477 27 09  
Fax 93 364 46 01  
[pfcalvet@sjdespi.net](mailto:pfcalvet@sjdespi.net)



Carrer Major, 75  
Tel. 93 477 68 20  
Fax 93 373 83 18  
[psgimeno@sjdespi.net](mailto:psgimeno@sjdespi.net)

## HORARIS POLIESPORTIUS

De dilluns a divendres: de 7 a 22.30 h  
Dissabte: de 9 a 21 h  
Diumenge: de 9 a 14.30 h

## HORARI ZONA WELLNESS

De dilluns a divendres: de 7 a 22.30 h  
Divendres: de 8 a 20.30 h  
Dissabte: de 9 a 18 h  
Diumenge: de 9 a 14.30 h

\*Horari durant el mes d'agost: de dilluns a dissabte, de 9 a 21 hores. \*Consulteu el calendari d'obertura i dies festius de la temporada.