



ENTRENA *i fes salut!*

Més informació a
sjdespi.cat i despiesport.cat



la ciutat que
m'estimo



Sant Joan
Despí

DESPIesport



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona



ENTRENA *i fes salut!*

ABRIL - JUNY 2026

"Apunta't i
millora la teva
salut i el teu
benestar"

Francesc Latorre,
periodista esportiu



la ciutat que
m'estimo



Sant Joan
Despí

DESPIesport



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ

ACTIVITATS FÍSQUES a L'aire LLIURE per a TOTHOM

ALS PARCS DE LA FONTSANTA, MIL-LENARI, MARTA MATA
I SOLÀRIUMS DELS POLIESPORTIUS F.CALVET I S.GIMENO
POSTURAL · DONA FIT · TONIFICACIÓ · TAITXÍ - EN FORMA - FUNCIONAL



SESSIONS GRATUÏTES

Dirigides per personal especialitzat

INSCRIPCIONS

Poliesportius Salvador Gimeno i Francesc Calvet
Tennis Despi

IMPREScindIBLE INSCRIPCIÓ PRèVIA

Punts de registre: Poliesportius Salvador Gimeno,
Francesc Calvet i CEM Tennis

Recomanacions

- Vine amb calçat esportiu, roba còmoda, ampolla d'aigua i tovallola.
- No vinguis en dejú i hidrata't durant l'activitat.
- Si tens cap dubte, pregunta al personal tècnic de l'activitat.

ACTIVITATS DEL 7 D'ABRIL al 20 DE JUNY

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte NOU
POSTURAL 10.30 h Parc Mil-lenari	TAITXÍ 9.30 h Solarium Francesc Calvet			EN FORMA 10.30 h Parc de la Font Santa	EN FORMA 10.30 h Parc NOU Marta Mata
Dona FIT 17.00 h Parc Font Santa	EN FORMA 19.30 h Parc Mil-lenari	Dona FIT 17.00 h Parc Mil-lenari	GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA 17.15 h Solarium NOU Salvador Gimeno		ENTRENAMENT FUNCIONAL 11.30 h Parc NOU Font Santa

- Totes les activitats tenen una durada de 45mins.
- Es prega puntualitat per tal de no interferir en el desenvolupament de les activitats.
- En cas de pluja, l'activitat quedarà anul·lada.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Postural	Taitxí	En forma	Dona FIT	Gimnàstica hipopressiva	Entrenament funcional
Tècniques d'estiraments, mobilitat articular i treball de l'equilibri. Dirigida a persones que es vulguin iniciar a la pràctica esportiva de forma progressiva.	Activitat enfocada a la millora de la coordinació i la respiració a través de moviments suaus i controlats, i treball de mindfulness. Activitat dirigida a tots els públics.	Treball cardiovascular i de condicionament físic dirigit a persones que vulguin millorar la seva condició física general.	Activitat en què l'objectiu principal és el treball de la força com a eina de salut femenina. Classe dirigida a les dones.	Tècniques posturals i respiratòries adreçades al reequilibri i la reeducació de l'abdomen i el core, en la recerca de la salut postural i del sol pelvià.	Exercicis destinats al manteniment de les funcions motrius quotidianes, mitjançant el treball de la força i la mobilitat.