

Poliesportiu Francesc Calvet

Horari d'Activitats Dirigides

DESPI *esport*

GENER - MARÇ 2019

Horari	Durada	Dilluns	Lloc	Tècnic	Dimarts	Lloc	Tècnic	Dimecres	Lloc	Tècnic	Dijous	Lloc	Tècnic	Divendres	Lloc	Tècnic	Dissabte	Lloc	Tècnic	Diumenge	Lloc	Tècnic
7.00	55'				DESPI WALKING	S.2	GEMA	TÀBATA	S.1	JOEL												
7.30	45'										DESPI WALKING	S.2	OMAR									
7.30	55'																					
8.00	55'				TBC	S.1	GEMA															
8.15	30'										ABDOMINALS	S.3	OMAR									
8.30	45'										AQUADYNAMIC	PM	LAURA				DESPI WALKING	S.2	TONI.G			
	55'	BODY COMBAT	S.1	JOEL				BODY PUMP	S.1	OLGA												
8.45	30'																					
9.00	30'				ABDOMINALS	S.1	GEMA				GAC	S.1	OMAR									
	55'																			DANCE FIT	S.4	LEO
9.15	30'													HIT SPORTS	S.3	JOEL						
	45'				CIRCUIT TRAINING	S.3	OMAR															
	55'	TBC	S.3	PILAR							CIRCUIT TRAINING	S.3	JOEL									
	30'													DESPI WALKING	S.2	JUAN						
9.30	45'	DESPI WALKING	S.2	JUAN	DESPI WALKING	S.2	GEMA	DESPI WALKING	S.2	JONA	DESPI WALKING	S.2	OMAR									
	55'	AEROBIC	S.1	OLGA				STEP	S.3	OLGA				DANCE FIT	S.4	EVER				DESPI WALKING	S.2	EVER
					ESTIRAMENTS	S.1	LORENA	ESTIRAMENTS	S.1	LAURA	BODY BALANCE	S.1	LAURA									
9.45	15'													ABDOMINALS	S.3	JOEL						
10.00	30'				HIT SPORTS	S.3	OMAR							CXWORX	S.1	JUAN						
10.15	30'										ABDOMINALS	S.3	OMAR									
	30'				ABDOMINALS	S.3	OMAR										ABDOMINALS	S.1	TONI.G			
10.30	55'	BODY PUMP	S.1	JUAN	ZUMBA	S.1	LORENA	ZUMBA	S.1	LAURA	ESTIRAMENTS	S.1	LAURA	BODY PUMP	S.1	JUAN				DANCE FIT	S.1	EVER
		BODY BALANCE	S.3	OLGA	TAI-TXI	S.4	FRAN				TAI-TXI	S.4	FRAN	PILATES	S.3	PILAR						
11.00	55'													BODY PUMP	S.1	TONI.G						
11.30	55'	PILATES	S.4	SAMU				PILATES	S.4	PILAR				PILATES	S.4	PILAR				FIT FAMILY	S.1	EVER
11.45	55'				PILATES	S.4	PILAR															
12.00	45'																			AQUA FAMILY	PM	CARLOS
13.00	55'				PILATES	S.4	PILAR															
14.30	55'	PILATES	S.4	SAMU																		
	45'				INDOOR TRAINING	S.2	VICTOR B				AQUADYNAMIC	PM	NÚRIA									
15.15	55'	ZUMBA	S.1	LORENA							PILATES	S.4	TONI.A									
		TBC	S.3	VICTOR	PILATES	S.4	PILAR	CIRCUIT TRAINING	S.3	VICTOR												
15.30	30'							BODY PUMP	S.1	JUAN				FUNCIONAL	S.1	JOEL						
	55'	PILATES	S.4	TONI.A	LES MILLS COMBO	S.1	TONI.A				BODY COMBAT	S.1	JOEL	PILATES	S.4	ALICIA						
16.00	30'							BODY BALANCE	S.1	JUAN				ABDOMINALS	S.1	JOEL						
16.15	55'				TAI-TXI	S.4	FRAN				TAI-TXI	S.4	FRAN									
17.15	55'	BODY BALANCE	S.1	LORENA																		
17.30	55'	PILATES	S.4	PILAR	PILATES	S.4	PILAR	PILATES	S.4	PILAR												
	30'													CIRCUIT TRAINING	S.3	VICTOR						
18.00	45'	INDOOR TRAINING	S.2	OMAR	DESPI WALKING	S.2	TONI.A	DESPI WALKING	S.2	JUAN	DESPI WALKING	S.2	TONI.A									
	55'	TBC	S.3	VICTOR	BODY PUMP	S.1	LEO	ENT INTERVALIC	S.3	VICTOR	BODY BALANCE	S.1	CHAR	INDOOR TRAINING	S.2	TONI.A						
18.30	30'				ABDOMINALS	S.3	JUAN							ABDOMINALS	S.3	VICTOR						
	55'																INDOOR TRAINING	S.2	JORDI			
18.45	15'										ABDOMINALS	S.3	TONI.A									
	30'				HIT SPORTS	S.3	JUAN				BODY COMBAT	S.3	TONI.A									
	45'				DESPI WALKING	S.2	TONI.A	INDOOR TRAINING	S.2	JUAN	DESPI WALKING	S.2	JUAN									
19.00	55'	BODY PUMP	S.1	LEO	ZUMBA	S.1	MARTA				DANCE FIT	S.1	CHAR									
		DESPI WALKING	S.2	OMAR				BODY PUMP	S.1	LORENA				BODY PUMP	S.1	TONI.A						
		CIRCUIT TRAINING	S.3	VICTOR				BODY COMBAT	S.3	LEO												
		RUNNING	Ext	JOEL				RUNNING	Ext	JOEL												
19.30	30'										ABDOMINALS	S.3	TONI.G									
	55'				PILATES	S.4	PILAR															
19.40	45'				AQUADYNAMIC	PM	ELENA				AQUADYNAMIC	PM	ELENA									
19.45	55'										PILATES	S.4	TONI.A									
	30'	ABDOMINALS	S.2	LEO				CIRCUIT TRAINING	S.3	JUAN												
20.00	45'				INDOOR TRAINING	S.2	TONI.A															
	55'	BODY COMBAT	S.1	JOEL	BODY PUMP	S.1	LEO				BODY PUMP	S.1	JUAN	ZUMBA	S.1	LORENA						
								BODY BALANCE	S.1	LORENA												
20.30	55'	PILATES	S.3	PILAR	PILATES	S.4	PILAR	PILATES	S.4	CHAR												
		DANCE FIT	S.4	LEO																		
21.00	55'				DANCE FIT	S.1	LEO															

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
7.30	45'	AIGUAGIM	CARLOS R						
8.15	55'	AIGUAGIM	CARLOS R	AIGUAGIM	VICTOR	AIGUAGIM	GEMA	AIGUAGIM	GEMA
14.45	45'					AIGUAGIM	RAQUEL		
15.15	55'	AIGUAGIM	ELENA	AIGUAGIM	XAVI	AIGUAGIM	ELENA		
15.30	45'					AIGUAGIM	RAQUEL		
18.50	45'	AIGUAGIM	GEMA	AIGUAGIM	TONI G	AIGUAGIM	ELENA	AIGUAGIM	ELENA
19.40	45'	AIGUAGIM	GEMA			AIGUAGIM	VICTOR		

Les classes tenen un aforament màxim, però 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, Despinning, 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 d'alt consum calòric.
- Activitats Dance / Ball
- Activitats de tonificació
- Activitats cos-ment.
- Activitats funcionals.