

Poliesportiu Francesc Calvet

Horari d'Activitats Dirigides

DESPI esport

Setembre

Horari	Durada	Dilluns	Lloc	Tècnic	Dimarts	Lloc	Tècnic	Dimecres	Lloc	Tècnic	Dijous	Lloc	Tècnic	Divendres	Lloc	Tècnic	Dissabte	Lloc	Tècnic	Diumenge	Lloc	Tècnic
7.30	45'				DESPI WALKING	S.2					DESPI WALKING	S.2										
											AQUADYNAMIC	PM										
08.15	30'										LES MILLS	S.1										
	55'				LES MILLS COMBO	S.1					CXWORX											
08.30	55'	LES MILLS BODYCOMBAT	S.1					LES MILLS BODYPUMP	S.1													
08.45	30'										LES MILLS BODYBALANCE	S.1										
09.00	30'				HIT SPORTS	S.3																
	45'																					
09.15	55'	BODY WELLNESS	S.3								ZUMBA fitness	S.1					ZUMBA fitness	S.4				
																	DESPI WALKING	S.2				
09.30	30'													DESPI WALKING	S.2					DESPI WALKING	S.2	
	45'	DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2					DESPI WALKING	S.2		ZUMBA fitness	S.4				
	55'	AERODANCE	S.1					STEP	S.1		DESPI WALKING	S.2										
10.00	30'																CXWORX	S.1				
	30'																CXWORX	S.1				
10.30	30'				LES MILLS CXWORX	S.1					ZUMBA fitness	S.1		LES MILLS BODYPUMP	S.1		LES MILLS BODYPUMP	S.1				
	55'	LES MILLS BODYPUMP	S.1											LES MILLS BODYPUMP	S.3							
		LES MILLS BODYBALANCE	S.3											LES MILLS BODYBALANCE	S.4					PILATES	S.3	
					TAITXI	S.4								TAITXI	S.4							
10.45	55'																			LES MILLS BODYPUMP	S.1	
11.30	55'	PILATES	S.4					PILATES	S.4								PILATES	S.4				
11.45	55'				PILATES	S.4																
14.30	45'							AQUADYNAMIC	PM													
	55'	PILATES	S.4																			
15.15	45'				DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2													
	55'	ACON. FÍSIC	S.3		PILATES	S.4		ENT. INTERVÀLC	S.3		PILATES	S.4										
15.30	30'							LES MILLS BODYPUMP	S.1								LES MILLS BODYPUMP	S.1				
	55'	ZUMBA fitness	S.1		LES MILLS BODYCOMBAT	S.1					ZUMBA fitness	S.1										
		PILATES	S.4														PILATES	S.4				
16.00	30'							LES MILLS BODYBALANCE	S.1								LES MILLS CXWORX	S.1				
16.15	55'				TAITXI	S.4					TAITXI	S.4										
16.30	30'													DESPI WALKING	S.2							
17.15	55'	LES MILLS BODYBALANCE	S.1																			
17.30	55'	PILATES	S.4		PILATES	S.4		PILATES	S.4													
18.00	30'																ENT. INTERVÀLC	S.3				
	45'	DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2					LES MILLS CXWORX	S.1				
	55'	ACON. FÍSIC	S.3		LES MILLS BODYPUMP	S.1		ENT. INTERVÀLC	S.3													
18.30	30'				HIT SPORTS	S.3					LES MILLS BODYBALANCE	S.1		ABDOMINALS	S.3					DESPI WALKING	S.2	
18.45	15'													ABDOMINALS	S.3							
	30'				LES MILLS CXWORX	S.3					LES MILLS BODYCOMBAT	S.3										
19.00	45'	DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2							
	55'	LES MILLS BODYPUMP	S.1		ZUMBA fitness	S.1		LES MILLS BODYPUMP	S.1		ZUMBA fitness	S.1		LES MILLS BODYPUMP	S.1							
		ENT. INTERVÀLC	S.3					LES MILLS BODYCOMBAT	S.3													
		Running	Ext					Running	Ext													
19.30	30'										LES MILLS CXWORX	S.3										
	55'				PILATES	S.4																
19.40	45'				AQUADYNAMIC	PM					AQUADYNAMIC	PM										
20.00	30'	ABDOMINALS	S.2					DESPI WALKING	S.2													
	45'	DESPI WALKING	S.2		DESPI WALKING	S.2					DESPI WALKING	S.2										
	55'	LES MILLS BODYCOMBAT	S.1		LES MILLS BODYPUMP	S.1		LES MILLS BODYBALANCE	S.1		LES MILLS BODYPUMP	S.1		ZUMBA fitness	S.1							
											PILATES	S.4										
20.30	30'							LES MILLS CXWORX	S.3													
	55'	PILATES	S.4		PILATES	S.4		PILATES	S.4													
	55'	ZUMBA fitness	S.4																			
21.00	55'				ZUMBA fitness	S.1																

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
8.15	55'	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC		
15.15	55'	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT			
18.50	45'	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT	FITNESS AQUÀTIC			
19.40	45'	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC				

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 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 de piscina
 - Activitat de treball funcional d'alta intensitat