



ENTRENA *i fes salut!*

SETEMBRE - DESEMBRE 2026

Programa
de sessions
gratuïtes
de 45 min. a
l'aire lliure

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

Francesc Latorre,
periodista esportiu



Informació i inscripcions:
despiesport.sjdespi.cat

la ciutat que
m'estimo



DESPI esport



Diputació
Barcelona



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPI

ACTIVITATS DEL 14 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
MATINS	10.30 h GYM POSTURAL Parc del Mil·lenari	10.00 h TAI-TXI Solarium Francesc Calvet			10.30 h EN FORMA Parc del Mil·lenari	10.30 h ENTRENAMENT FUNCIONAL Parc de la Font Santa
TARDES	17.00 h DONA FIT Parc de la Font Santa	19.30 h EN FORMA Parc de Marta Mata	17.00 h DONA FIT Parc del Mil·lenari	17.00 h GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA Parc de la Font Santa		
	18.15 h MOU-TE I CUIDA'T Parc de la Font Santa	NOU				

- Imprescindible inscripció prèvia als poliesportius S. Gimeno, F. Calvet, al Tennis Despí o a través del QR •
- Recomanacions: roba i calçat esportius, aigua i tovalloles •
- Es prega puntualitat per respecte a la resta de participants •
- En cas de pluja, l'activitat quedarà anul·lada •

Postural	Tècniques d'estiraments, mobilitat i treball de l'equilibri. Dirigida a persones que vulguin iniciar la pràctica esportiva de forma progressiva.
En Forma	Treball cardiovascular i condicionament físic general, amb acompanyament musical. Dirigida a persones que vulguin millorar seva la pràctica esportiva.
Gimnàstica hipopressiva	Tècniques posturals i respiratòries pel reequilibri i reeducació de l'abdomen i el core, en la recerca de la salut postural i del sol pelvià.
Entrenament funcional	Exercicis destinats al manteniment de les funcions motrius quotidianes, mitjançant el treball de la força i la mobilitat.
Tai-txi	Activitat enfocada a la millora de la coordinació i la respiració a través de moviments seus i controlats, i treball de mindfulness.
Mou-te i cuida't	Exercicis controlats per prevenir i/o millorar diverses disfuncions. Moviments per exercitar-se sense molèsties, millorant la funcionalitat del cos.
Dona FIT	Activitat en què l'objectiu principal és el treball de la força com a eina de salut femenina. Classe dirigida a les dones.
Activitat especial del mes	OCTUBRE - Ball i moviment / NOVENBRE - Marxa nòrdica / DESEMBRE - FamilyFit. Primer dissabte de mes, 11.30h, Parc Font Santa (al costat del Gegant del Pi)