

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

PROGRAMA D'ACTIVITATS DEL 7 DE MAIG AL 20 DE JUNY DE 2025

AL SOLÀRIUM DEL POLIESPORTIU SALVADOR GIMENO

POSTURAL

Els dilluns, a les 10.30 h

Estiraments per millorar la flexibilitat, la mobilitat i la postura corporal.

TAITXÍ / IOGA

Els dimecres, a les 10.30 h

Treballa la flexibilitat, l'equilibri, la coordinació i la millora de la postura. Apta per a qualsevol persona que es vulgui iniciar en l'activitat física i vulgui desconnectar la ment de les càrregues i obligacions del dia a dia.

AL PARC DE LA FONTSANTA

DONA FIT

Els dilluns, a les 17 h

Activitat adreçada a dones que aporta múltiples beneficis per a la seva salut física i mental, així com socialització i benestar general. Millora la condició física, la força i la resistència.

EN FORMA

Els divendres, a les 10.30 h

Classe de tonificació enfocada a les persones que es vulguin iniciar en el món de l'activitat física o que faci temps que no entrenen. Millora la força, l'agilitat i la resistència.

IOGA

Els divendres, a les 16 h

Treballa la flexibilitat, l'equilibri, la coordinació i la millora de la postura. Apta per a qualsevol persona que es vulgui iniciar en l'activitat física i vulgui desconnectar la ment de les càrregues i obligacions del dia a dia.

AL PARC DEL MIL·LENARI

HIIT SPORTS

Els dimecres, a les 19.00 h

Sessions d'alta intensitat enfocades a persones amb un cert nivell d'experiència i condicions òptimes d'entrenament que volen gaudir d'un treball més extrem a l'aire lliure.

NORMATIVA DE LES ACTIVITATS

- Totes les classes tenen una durada de 45 minuts excepte el Hiit Sports que té una durada de 30 minuts.
- L'activitat començarà 5 minuts un cop passada l'hora d'inici.
- En cas de pluja les activitats queden anul·lades.
- Cal portar calçat esportiu, roba còmoda, ampolla d'aigua, tovallola i estoreta depenent de l'activitat (Postural/loga).
- No vinguis en dejú.
- Beu durant tota l'activitat per prevenir la deshidratació.
- Si fa molt de temps que no fas activitat física comença de manera suau i augmentant la intensitat de manera progressiva a mida que vagin passant els dies.
- Cuida la teva alimentació i redueix o elimina la ingesta de begudes alcohòliques i el tabac.
- Recorda que el nostre personal tècnic t'assessorarà i t'acompanyarà durant l'activitat.

Més informació i inscripcions a les recepcions dels poliesportius municipals [Salvador Gimeno](#) i [Francesc Calvet](#) i al [CEM Tennis Sant Joan Despí](#)

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Més informació i inscripcions a les recepcions dels poliesportius municipals Salvador Gimeno i Francesc Calvet i al CEM Tennis S (934775151) (smarquezs.apms.ics@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

AJUNTAMENT SANT JOAN DESPI

Fecha de última actualización de la actividad

04/06/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida PARC DE LA FONTSANTA, PARC DEL MIL·LENARI, POLIESPORTIU SALVADOR S/N 08970 SANT JOAN DESPI Sant Joan Despí Barcelona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 07/05/2025 a 20/06/2025

Página web del proyecto

<https://sjdespi.cat/la-ciutat-per-temes/esports/entrena-salut>