

ENTRENA SALUT. ACTIVITAT FÍSICA A L'AIRE LLIURE

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

PROGRAMA D'ACTIVITATS DEL 15 DE SETEMBRE AL 5 DE DESEMBRE DE 2025

AL SOLÀRIUM DEL POLIESPORTIU SALVADOR GIMENO

POSTURAL

Els dilluns, a les 11.00 h

Pràctica suau amb estiraments, mobilitat articular i equilibri, acompanyada de música. Ideal per iniciar-se en l'activitat física de manera progressiva i conscient.

TAITXÍ

Els dimecres, a les 10.30 h

Activitat enfocada a la millora de la coordinació, la respiració, la flexibilitat i l'equilibri a través de moviments suaus i controlats. Activitat a l'abast de tothom.

A L'ENTRADA DEL POLIESPORTIU SALVADOR GIMENO

EN MARXA

Els dimarts, a les 19.30 h

Sessions centrades en la cursa per millorar el treball cardiovascular i la resistència. Activitat guiada, pensada per a tothom que gaudeixi de córrer i vulgui fer-ho en grup i de manera segura.

AL PARC DE LA FONTSANTA

DONA FIT

Els dilluns i els dimecres, a les 17.00 h

Activitat on l'objectiu principal és el treball de la força. Classe dirigida a les dones.

IOGA

Els dijous, a les 17.30 h

Pràctica suau amb estiraments, mobilitat articular i equilibri, acompanyada de música. Ideal per iniciar-se en l'activitat física de manera progressiva i conscient.

EN FORMA

Els divendres, a les 10.30 h

Treball cardiovascular i acondicionament físic amb suport musical. Dirigida a persones que es vulguin iniciar a la pràctica esportiva.

A L'ENTRADA DEL POLIESPORTIU FRANCESC CALVET

ENTRENAMENT HÍBRID

Els dijous, a les 19.00 h

Activitat dinàmica que combina exercicis de força i la cursa en una mateixa sessió. Pensada per a persones que busquen una rutina completa, equilibrada per millorar la condició física general.

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/loca).
- 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 (Població General - Qualsevol)

Persona de contacto

POLIESPOTIUS SALVADOR GIMENO I FRANCESC CALVET, TENNIS DESPÍ (934775151)
(smarquezs.apms.ics@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

AJUNTAMENT SANT JOAN DESPÍ I POLIESPORTIUS

Fecha de última actualización de la actividad

14/10/2025

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 AJUNTAMENT SANT JOAN DESPÍ Sant Joan Despí Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 15/09/2025 a 05/12/2025

Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad



ENTRENA *ife*

ACTIVITATS FÍSQUES A L'aire LLIURE PER a T
ALS PARCS DE LA FONTSANTA I DEL MIL·LE