

Poliesportius Municipals
Francesc Calvet i Salvador Gimeno



Abonaments i serveis

DESPÍesport



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ

Abonament Despí Total

- Permet l'ús de tots els espais esportius dels dos poliesportius: (excepte pàdels i pistes poliesportives).
 - Ús dels espais de la zona d'aigües i assessorament a piscina.
 - Ús de la zona de wellness del poliesportiu Francesc Calvet.
 - Activitats dirigides tant a piscina com a les sales polivalents.
 - Ús de les sales de fitness i assessorament esportiu personalitzat.
 - Ús del solàrium.
- Tipus d'abonament:

ADULTS (de 21 a 59 anys)

ADULTS HORARI REDUÏT (fins a les 17 h)

JOVE (de 16 a 20 anys)

FAMILIAR (pares amb fills menors de 16 anys)

- En l'abonament familiar, els nens poden fer ús només de les piscines (els menors de 14 anys han d'estar sempre acompanyats d'un adult responsable).
- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula igual a una mensualitat.
- En l'abonament d'adults els altres membres de la unitat familiar tenen un preu reduït. Poden acollir-se a la modalitat familiar les persones que pertanyen a la unitat familiar (no més de dues generacions) i facin el mateix abonament. Han de tenir el mateix domicili i la mateixa domiciliació bancària.



Abonament Despí Total Plus

- Permet l'ús de tots els espais esportius dels dos poliesportius (excepte pistes poliesportives):
 - Ús dels espais de la zona d'aigües i assessorament a piscina.
 - Ús de la zona de wellness del poliesportiu Francesc Calvet.
 - Activitats dirigides tant a piscina com a les sales polivalentes.
 - Ús de les sales de fitness i assessorament esportiu personalitzat.
 - Ús del solàrium.
 - Ús de les pistes de pàdel, inclosa la il·luminació.
- Tipus d'abonament:
 - ADULTS** (a partir dels 16 anys)
- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula igual a una mensualitat.



Abonament Despí Aigua

- Permet l'ús dels espais de la zona d'aigües dels dos poliesportius (excepte zona de wellness del poliesportiu Francesc Calvet).
 - Activitats dirigides a piscines.
 - Ús del solàrium.
- Tipus d'abonament:
 - ADULTS** (de 18 a 59 anys)
 - ADULTS HORARI REDUÏT** (fins a les 17 h)
 - MENORS D'EDAT** (de 14 a 18 anys) i **MAJORS de 60 anys**
 - FAMILIAR** (pares amb fills menors de 18 anys)
- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula.



Abonament Despí Aigua Wellness

- Permet l'ús de tots els espais de les zones d'aigües dels dos poliesportius:
 - Assessorament a piscina.
 - Ús de la zona wellness-spa del poliesportiu Francesc Calvet.
 - Activitats dirigides a piscines.
 - Ús del solàrium.
- Per a totes les edats (els menors de 14 anys han d'estar sempre acompanyats d'un adult responsable). En alguns espais de la zona Wellness l'edat mínima està limitada.
- Els nous usuaris i usuàries hauran de pagar una matrícula.



Serveis

Entrenador personal

- Servei personalitzat segons les necessitats del client. Durant la sessió aquesta persona té un tècnic exclusivament per a ell. L'horari l'acorden el tècnic i l'usuari. Si es considera oportú es podria fer una valoració mèdica i dietètica.

Lloguers de taquilles i tovalloles

- Servei de préstec de taquilles (mensual) i tovalloles de la instal·lació.

Campus esportiu d'Estiu, Nadal i Setmana Santa

Cursos

- Natació nens/es, natació de nadons, natació per a adults, natació per a gent gran, natació per a discapacitats, aeròbic infantil, iniciació esportiva, activitat física per a gent gran.

Servei de Salut

Dietètica i nutrició

- Assessorament dietètic ofert pel servei mèdic i coordinat amb el personal tècnic de la instal·lació per a nens i adults. Servei inicialment trimestral i amb renovació mensual.

Massatge terapèutic, relaxant i esportiu

- Sessions de 45 minuts a càrrec de fisioterapeutes titulats.

Cursos de gimnàstica terapèutica, embarassades i fibromiàlgia

Entrades

Entrada PUNTUAL

- Permet l'ús puntual dels poliesportius. Les zones incloses depenen del tipus d'entrada adquirida.

Entrada TOTAL

- Permet l'ús puntual dels diferents serveis de la instal·lació, excepte la zona wellness del poliesportiu Francesc Calvet.

Entrada AIGUA

- Permet l'ús puntual dels diferents espais de la sala de piscines.

Entrada WELLNESS

- Permet l'ús puntual de la sala de piscines i de la zona wellness del poliesportiu Francesc Calvet.

Entrada TOTAL+WELLNESS

- Permet l'ús puntual dels diferents serveis, inclosa la zona wellness del poliesportiu Francesc Calvet.

Descripció activitats físiques dirigides

AERODANCE	Activitat cardiovascular coreografiada mitjançant passes de dansa amb música.
AERÒBIC	Activitat cardiovascular coreografiada amb música.
STEP	Activitat coreografiada amb música on fem servir una plataforma per afegir al treball cardiovascular el de força-resistència de les cames.
FIT BOXE	Activitat cardiovascular coreografiada on es fa un entrenament mitjançant tècniques de colpeig a un sac especial.
DESPÍWALKING	Sessió dirigida amb el·líptiques, amb un treball cardiovascular dur i efectiu, seguint el ritme musical.
DESPINING	Sessió dirigida de ciclisme indoor, amb un treball cardiovascular dur i efectiu, seguint el ritme musical.
TTI	En aquesta activitat es fa un treball específic per millorar l'equilibri muscular de tot el tren inferior i cintura abdominal, mitjançant una sèrie d'exercis programats, analítics i ordenats.
BODY WELLNESS	Activitat on es treballa la millora del to muscular general.
TONO EXPRESS	Activitat de 30 minuts on es fa un treball intens de força resistència.
ACOND. FÍSIC	Activitat per millorar totes les capacitats físiques bàsiques mitjançant diferents mètodes de treball.
ENT. INTERVÀLIC	Combinació del treball cardiovascular amb el de força resistència. La pauta bàsica és la de mantenir els intervals de treball cardiovascular i tonificació alternativament.
MID BALL	Activitat dirigida sobre un bosu on es realitzen exercicis cardiovasculars, de tonificació i de propiocepció (equilibri) muscular.
BODY SHAPE	Activitat dirigida que es realitza amb barres i discos, en què es realitzen moviments clàssics de musculació al ritme de la música.
SHAPECOMBI	Sessió on es combina l'activitat de bodyshape amb abdominals o Despiwalking.
TAI-TXI	Activitat per desenvolupar la ment i el cos amb moviments suaus i mitjançant la respiració.
PILATES	Activitat de baixa intensitat on es treballa la relaxació, els estiraments i la recuperació muscular.
STRETCHING	Activitat de baixa intensitat on es treballa la relaxació, els estiraments i la recuperació muscular.
POSTURAL	Treball de l'equilibri i el control postural, basada en mètodes com el Pilates i el Tai-txi.

Activitats dirigides a les piscines

AIGUA CIRCUIT	Activitat aquàtica que combina treball muscular i cardiovascular mitjançant un circuit, combinant exercicis pel temps i nombre de repeticions.
FITNESS AQUÀTIC	Activitat on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis aquàtics globals i de tonificació amb música.
POSTURAL AQUÀTIC	Combina exercicis d'estiraments dels grups musculars tònic i exercici de tonificació de la musculatura fàscia, buscant el correcte equilibri entre grups musculars que proporcionin una millora de la postura.
AIGUA STEP	Combina el treball de tonificació i propioceptiu del tren inferior amb l'step, mitjançant suport musical.

Pistes de pàdel

- Al poliesportiu Francesc Calvet disposem de 3 pistes de pàdel que s'inclouen dintre de l'abonament Despí Total Plus.
- La resta d'abonats podran fer ús de les pistes de pàdel a uns preus reduïts i amb reserva prèvia.
- Les reserves de les pistes de pàdel no es podran fer fins 96 h abans, en el cas dels abonaments Despí Total Plus, 72 h abans en la resta d'abonaments i 48 h abans la resta d'usuaris.
- Les reserves s'han de fer a la recepció del poliesportiu Francesc Calvet personalment o per via telefònica indicant nom i número d'abonat o D.N.I.



Avinguda Barcelona, 45
Tel. 93 477 27 09
Fax 93 364 46 01
pfcalvel@sjdespi.net



Carrer Major, 75
Tel. 93 477 68 20
Fax 93 373 83 18
psgimeno@sjdespi.net

HORARIS POLIESPORTIUS

De dilluns a divendres: de 7 a 22.30 h
Dissabte: de 9 a 21 h
Diumenge: de 9 a 14.30 h

HORARI ZONA WELLNESS

De dilluns a divendres: de 7 a 22.30 h
Divendres: de 8 a 20.30 h
Dissabte: de 9 a 18 h
Diumenge: de 9 a 14.30 h