PREPARA'T PER A LA NOCTURNA

AMB EL PLA D'ENTRENAMENTS

DEL 20 DE FEBRER
AL 28 D'ABRIL

TRETZENA CURSA NOCTURNA CIUTAT DE L'HOSPITALET

RUNNING A L'AIRE LLIURE | 60'

Entrenament dirigit per entrenadors especialistes.

DIMARTS **13:00h** Poliesportiu Municipal Les Planes
19:30h Poliesportiu Municipal Gornal

DIJOUS **13:00h** Poliesportiu Municipal Les Planes
19:30h Complex Esportiu Municipal L'H Nord

**Cal reservar prèviament a través del Poliesportiu que realitza la sessió*

ENTRENAMENTS FUNCIONALS | 60'

Entrenament de preparació física dirigit per tècnics dels Poliesportius Municipals de L'Hospitalet.

DILLUNS **09:30h** Poliesportiu Municipal Gornal
20:00h Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja

DIMECRES **10:30h** Poliesportiu Municipal Les Planes
17:30h Complex Esportiu Municipal L'Hospitalet Nord
19:00h Poliesportiu Municipal Sanfeliu

DIVENDRES **08:30h** Poliesportiu Municipal Bellvitge Sergio Manzano
15:30h Poliesportiu Municipal Santa Eulàlia
16:30h Piscines Municipals de L'Hospitalet

**Cal reservar prèviament a través del Poliesportiu que realitza la sessió*

PREPARACIÓ LLIURE

Entrenament lliure a la sala de fitness programat per 10 setmanes. 2 programacions disponibles per a preparar la cursa de 5 km o de 10 km.

**Consulta al tècnic de sala del teu Poliesportiu*

HORARI **A tots els Poliesportius Municipals en el seu horari d'obertura**

www.l-h.cat/esports/

Col·labora:
L'HOSPITALET ATLETISME

poliesportius municipals | Ajuntament de L'Hospitalet