



poliesportiu
municipal
santa eulàlia



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DE L'1 D'AGOST AL 28 D'AGOST

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 8.50	PISCINA		AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II	
8.00 8.50	SALA POL.	DANCE III		DANCE III		MANTENIMENT II
9.00 9.50	PISCINA					AQUA FITNESS II
9.00 9.50	SALA POL.	MANTENIMENT II	DANCE III	GAC II	MANTENIMENT II	
10.00 10.50	SALA POL.	BODY BALANCE II	MANTENIMENT II	BODY BALANCE II	DANCE III	GAC II
11.00 11.25	SALA POL.	HIIT 25' III	ESTIRAMENTS 25' I	HIIT 25' III	ESTIRAMENTS 25' I	HIIT 25' III
16.00 16.50	PISCINA	AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II		
16.00 16.50	SALA POL.		DANCE III		DANCE III	MANTENIMENT II
17.00 17.50	SALA POL.	MANTENIMENT II	BODY COMBAT III	STEPS III	BODY PUMP III	DANCE III
18.00 18.50	SALA POL.	BODY BALANCE II	STEPS III	DANCE III	BODY COMBAT III	BODY PUMP III
19.00 19.25	SALA POL.	HIIT 25' III	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I

■ Cardiovascular
 ■ Tonificació
 ■ Cos i ment
 ■ Aquàtiques

I - Baixa intensitat
 II - Mitja intensitat
 III - Alta intensitat



www.poliesportius.l-h.cat

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

l'ESPORT
és **SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet