



poliesportiu
municipal
santa eulàlia



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 11 D'ABRIL AL 25 DE JUNY DE 2023

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:00 8:50	PISCINA	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II	
9:00 9:50	SALA POL.	DANCE III	GAC II	BODY PUMP II	DANCE III	MANTENIMENT II	
9:00 9:50	PISCINA						AQUAFITNESS II
10:00 10:15	PATI *		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
10:00 10:25	PATI *					TRX 25' II	
10:00 10:25	PAV.1	HIIT 25' III		HIIT 25' III			
10:00 10:50	SALA POL.	BODY PUMP II	DANCE III	PILATES I	MANTENIMENT II	PILATES I	
10:30 10:55	SALA POL.						HIIT 25' III
11:00 11:15	SALA POL.						ABDOMINALS 15' II
11:00 11:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I		
11:00 11:50	SALA POL.	BODY BALANCE II					
12:30 13:20	PISCINA		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II	AQUAFITNESS II	
13:15 14:05	PISCINA	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II			
16:00 16:50	PISCINA		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		
16:00 16:50	SALA POL.	DANCE III		DANCE III	MANTENIMENT II	PILATES I	
16:30 16:55	SALA POL.		HIIT 25' III				
17:00 17:50	SALA POL.	MANTENIMENT II	DANCE III	BODY PUMP II	PILATES I	STEPS III	
17:30 17:55	PATI *					TRX 25' II	
18:00 18:25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I					
18:00 18:50	SALA POL.		BODY COMBAT III	BODY BALANCE II	AERÒBIC III	BODY PUMP II	
18:30 18:55	PATI *		TRX 25' II		HIIT 25' III		
18:30 19:20	SALA POL.	PILATES I					
19:00 19:25	PATI *	HIIT 25' III	HIIT 25' III	TRX 25' II	TRX 25' II		
19:00 19:50	PAV.1		GAC II				
19:00 19:50	SALA POL.		BODY BALANCE II	DANCE III	BODY PUMP II	BODY COMBAT III	
19:30 20:20	SALA POL.	BODY PUMP II					
19:30 20:20	PAV.1			MANTENIMENT II			
20:00 20:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I		
20:00 20:50	SALA POL.					PILATES I	
20:30 20:45	PATI *	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II	
20:30 21:20	SALA POL.	BODY BALANCE II	AERÒBIC III	STEPS III	DANCE III		



www.poliesportius.l-h.cat

Cardiovascular

Tonificació

Cos i ment

Aquàtiques

I - Baixa intensitat

II - Mitja intensitat

III - Alta intensitat

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.

(*) Aquestes activitats exteriors són susceptibles d'anul·lació o canvi en funció de la meteorologia.

l'ESPORT
és **SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet