



poliesportiu
municipal
santa eulàlia

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 9 DE GENER AL 2 DE ABRIL 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 | DANCE III | |
| 16:30 16:55 | SALA POL. | | HIIT 25' III | | | | |
| 17:00 17:50 | SALA POL. | MANTENIMENT II | DANCE III | BODY PUMP II | BODY BALANCE II | STEPS III | |
| 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 | TRX 25' II | |
| 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

SAL POL - Sala polivalent

PATI

PISCINA

PAV1 - Pavelló 1

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