



poliesportiu
municipal
santa eulàlia



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 24 DE DESEMBRE DE 2022

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.00 8.50	PISCINA	AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II	
9.00 9.50	SALA POL.	DANCE III	GAC II	BODYPUMP II	DANCE III	MANTENIMENT II	
9.00 9.50	PISCINA						AQUA FITNESS II
10.00 10.15	PATI *		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
10.00 10.25	PATI *					HIIT 25' III	
10.00 10.25	PAV. 1	HIIT 25' III		HIIT 25' III			
10.00 10.50	SALA POL.	BODYPUMP II	DANCE III	PILATES I	MANTENIMENT II	PILATES II	
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		AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II	AQUA FITNESS II	
13.15 14.05	PISCINA	AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II			
16.00 16.50	PISCINA		AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS 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	BODYPUMP II	BODY BALANCE II	STEPS III	
18.00 18.25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I					
18.00 18.50	SALA POL.		GAC II	BODY BALANCE II	AERÒBIC III	BODYPUMP II	
18.30 18.55	PATI *		HIIT 25' III		HIIT 25' III	HIIT 25' III	
18.30 19.20	SALA POL.	PILATES I					
19.00 19.25	PATI *	HIIT 25' III	HIIT 25' III	HIIT 25' III	HIIT 25' III		
19.00 19.50	PAV. 1		BODY COMBAT III				
19.00 19.50	SALA POL.		BODY BALANCE II	DANCE III	BODYPUMP II	BODY COMBAT III	
19.30 20.20	SALA POL.	DANCE III					
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		



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.

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

l'ESPORT
és SALUT



Ajuntament de L'Hospitalet