



poliesportiu
municipal
santa eulàlia

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 30 DE SETEMBRE AL 22 DE DESEMBRE DE 2024

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	BODY BALANCE II	MANTENIMENT II	PILATES I	
11:00 11:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I		
11:00 11:50	SALA POL.	PILATES I					MANTENIMENT II
12:00 12:25	SALA POL.						HIIT 25' III
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.	PILATES I	PILATES I	DANCE III	MANTENIMENT II	PILATES I	
17:00 17:50	SALA POL.	MANTENIMENT II	DANCE III	BODY PUMP II	PILATES I	GAC II	
18:00 18:25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I					
18:00 18:50	SALA POL.		CIRCUIT III	BODY BALANCE II	CIRCUIT III	BODY PUMP II	
18:30 18:55	PATI *		TRX 25' II		TRX 25' II		
18:30 19:20	SALA POL.	DANCE III					
19:00 19:50	EXT*				RUNNING III		
19:00 19:25	PATI *	HIIT 25' III		HIIT 25' III			
19:00 19:50	PAV.1		GAC II				
19:00 19:50	SALA POL.		BODY BALANCE II	DANCE III	BODY PUMP II	DANCE 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.					BODY BALANCE II	
20:30 21:20	SALA POL.	BODY BALANCE II	BODY PUMP II	PILATES I	DANCE III		

SAL POL - Sala polivalent PATI PISCINA PAV1 - Pavelló 1 EXT - Exterior

Cardiovascular Tonicació 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.



www.poliesportius.l-h.cat

l'ESPORT
és SALUT



Ajuntament de L'Hospitalet