



poliesportiu
municipal
gornal

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 25 DE MARÇ AL 1 D'ABRIL DE 2024

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7:30 8:20	SALA 3	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			
FRANJA MATÍ								
9:30 10:20	SALA 1	ZUMBA II	GAC II	ESTIRAMENTS I	GAC II			
9:30 10:20	SALA 3	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
9:30 10:20	PISCINA	WET GYM I	WET COMBO I	WET GYM I				
10:00 10:50	SALA 3							VIRTUAL BIKE III
10:30 11:20	SALA 1	BODY PUMP II	BODY BALANCE I	ZUMBA II	GLOBAL PILATES I			
11:30 12:20	SALA 3	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	
FRANJA MIGDIA								
12:00 12:50	SALA 3							VIRTUAL BIKE III
14:15 15:05	SALA 3	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III				
FRANJA TARDA								
16:00 16:50	PISCINA		WET GYM I	WET GYM I				
17:00 17:50	SALA 1	BODY PUMP II	BODY BALANCE I	GLOBAL PILATES I	ZUMBA II			
17:00 17:50	SALA 3	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
18:00 18:50	SALA 1	ZUMBA II	GAC II	BODY PUMP II	GLOBAL PILATES I			
18:00 18:50	SALA 2	HARD TRAINING III	HARD TRAINING III					
18:00 18:50	SALA 3			CICLO INDOOR III			VIRTUAL BIKE III	
19:00 19:50	SALA 1	BODY COMBAT III	ZUMBA II	GAC II				
19:00 19:50	SALA 3	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			
19:00 19:50	SALA 2			HARD TRAINING III				
FRANJA NIT								
20:00 20:50	SALA 3			VIRTUAL BIKE III				



www.poliesportius.l-h.cat

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 P - Pavelló PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran EXT - Exterior SF - Sala Fitness

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 no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.