poliesportiu municipal santa eulàlia

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 28 DE SETEMBRE AL 20 DE DESEMBRE

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	8:50	PISCINA	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		
8:00	8:50	SALA POL.		PILATES I		PILATES I			
9:00	9:50	SALA POL.	BODY PUMP II	DANCE II	TBC II	CARDIO III	FULLBODY II	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 *					GAC 25' II		
10:00	10:25	PAV.1	HIIT 25' III		HIIT 25' III				
10:00	10:50	SALA POL.	DANCE II	GAC II	BODYCOMBAT III	MANTENIMENT II	PILATES I		
11:00	11:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I			
11:00	11:50	SALA POL.	MOBILITAT I		BODYBALANCE I		DANCE II		
12:30	13:20	PISCINA		AQUAFITNESS II	AQUAFITNESS II	AQUAFITNESS II	AQUAFITNESS II		
13:15	14:05	PISCINA	AQUAFITNESS II						
16:00	16:50	PISCINA		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II			
16:00	16:50	SALA POL.	PILATES I	MANTENIMENT II	DANCE II	MANTENIMENT II	PILATES I		
17:00	17:50	SALA POL.	MANTENIMENT II	BODYPUMP II	BODY BALANCE II	DANCE II	CARDIO III		
18:00	18:50	SALA POL.	DANCE II	BODYCOMBAT III	TBC II	FITBALL PILATES I	GAC II		
18:30	18:55	PATI *		GAC 25' II		UPPER BODY 25' II			
19:00	19:25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I						
19:00	19:25	PATI *	HIIT 25' III		HIIT 25' III				
19:00	19:50	PATI *		FULL BODY II					
19:00	19:50	SALA POL.		BODY BALANCE II	DANCE II	BODYCOMBAT III	BODY PUMP II		
19:30	20:20	SALA POL.	FULLBODY II						
19:30	20:20	PATI *			GAC II				
20:00	20:25	SALA POL.			ESTIRAMENTS 25' I				
20:00	20:50	SALA POL.		DANCE II		BODY PUMP II	BODY BALANCE II		
20:30	21:20	SALA POL.	BODY BALANCE II		PILATES I				
21:00	21:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I			

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

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques

I - Baixa intesitat II - Mitja intensitat III - Alta intensitat

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitas 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 metereologia.

www.poliesportius.l-h.cat

L'ESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet