



complex
esportiu
municipal
l'h nord



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 11 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL 2023

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:30 8:20	S1/EXT	HARD TRAINING	BODY BALANCE	BODY PUMP				
7:30 8:20	S2/EXT					ATTACK/CXW		
7:30 8:20	S3				CICLO INDOOR			
8:30 9:20	S1/EXT	ZUMBA			PILATES			
8:30 9:20	S2/EXT		GAC			BODY BALANCE		
8:30 9:20	S3			CICLO INDOOR				
8:30 10:30	CARRER		WALKING					
9:30 10:20	S1/EXT	BODY BALANCE	PILATES	ZUMBA	BODY PUMP			
9:30 10:20	S2/EXT					HARD TRAINING		
9:30 10:20	S3				CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
10:00 10:30	S2/EXT	TREN SUPERIOR						
10:30 11:00	S2/EXT				TREN SUPERIOR			
10:30 11:20	S1/EXT		STEPS	BODY PUMP	EDUCACIÓ POSTURAL			HARD TRAINING
10:30 11:20	S2/EXT	BODY COMBAT				STEPS		
10:30 11:20	S3	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR					
11:00 11:30	S2/EXT				CORE 30'			
11:30 12:20	S2/EXT					PILATES		
11:30 12:00	S1/EXT	ESTIRAMENTS	HIOPRESSIUS	ESTIRAMENTS				
12:00 12:30	S1/EXT		ESTIRAMENTS					
12:30 13:20	S3						CICLO INDOOR	
14:30 15:20	S1/EXT	PILATES	BODY PUMP					
14:30 15:20	S2/EXT			HARD TRAINING	ZUMBA			
14:30 15:20	S3					CICLO INDOOR		
15:30 16:20	S1/EXT	BODY PUMP	BODY BALANCE	ZUMBA		GAC		
16:30 17:00	S1/EXT		CORE 30'					
16:30 17:20	S1/EXT			STEPS				
16:30 17:20	SF/EXT					EDUCACIÓ POSTURAL		
16:30 17:20	S2/EXT				BODY COMBAT			
16:30 17:20	S3	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
17:00 17:50	S1/EXT		GAC					
17:30 18:20	S1/EXT	BODY PUMP		ATTACK/CXW				
17:30 18:00	SF/EXT				CORE 30'			
17:30 18:20	S2/EXT	BODY BALANCE		PILATES		BODY PUMP		
17:30 18:20	S2/EXT				BODY BALANCE			
18:00 18:30	SF/EXT				TÁBATA			
18:00 18:50	S1/EXT		ZUMBA					
18:00 18:50	S2/EXT		PILATES					
18:30 19:20	S1/EXT	ZUMBA						
18:30 19:20	S1/EXT			DANCE				
18:30 19:20	S2/EXT			GAC	HARD TRAINING			
18:30 19:20	S2/EXT					BODY BALANCE		
18:30 19:20	S3	CICLO INDOOR						
18:30 19:20	SF/EXT				STEPS			
18:45 19:35	S1/EXT							
19:00 19:50	S2/EXT		BODY COMBAT					
19:00 19:50	S3		CICLO INDOOR					
19:30 20:20	S1/EXT	BODY PUMP			GAC			
19:30 20:20	S2/EXT			BODY BALANCE				
19:30 20:20	S3			CICLO INDOOR				
19:45 20:35	S3					CICLO INDOOR		
20:00 20:50	S1/EXT		BODY PUMP					

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

EXT - Exterior

SF - Sala Fitness

P - Piscina

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

Cardiovascular

Tonificació

Cos i ment

Aquàtiques

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.
* Activitat no inclosa a la quota.

www.poliesportius.l-h.cat



l'ESPORT
és **SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet