complex esportiu municipal l'h nord

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 29 DE JUNY AL 27 DE SETEMBRE 2026
(excepte del 27 de juliol al 4 de setembre)

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15 8:05	Sala 2/Ext	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY TONE	PILATES	BODY CORE		
7:15 8:05	Sala 1/Ext			BODY STEP				
7:15 8:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL		
8:00 8:50	Pisc. Petita	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AQUAHITT	AIGUAGYM	AIGUAGYM		
8:15 9:05	Sala 2/Ext	BODY BALANCE	GAC	BODY ATTACK	BODY PUMP	TONIFICACIÓ		
8:15 9:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
9:15 9:45	Fitness/Ext			HARD TRAINING		HARD TRAINING		
9:15 10:05	Sala 1/Ext	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	EDUCACIÓ POSTURAL			
9:15 10:05	Sala 2/Ext			BODY STEP		ZUMBA		
9:15 10:05	Sala Ciclo	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
10:15 10:45	Fitness/Ext	HARD TRAINING						
10:15 11:05	Sala 2/Ext	BODY CORE	BODY STEP	BODY PUMP	BODY TONE	PILATES		HARD TRAINING
10:15 11:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
10:15 11:05	Pisc. Petita	AQUAHIIT				AIGUASTEP		
11:15 12:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
11:15 12:05	Sala 2/Ext		HBX		HBX			
12:15 13:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL
14:00 14:30	Fitness/Ext		HARD TRAINING		HARD TRAINING			
14:30 15:20	Sala 2/Ext	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY TONE	GAC	HBX		
14:30 15:20	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
15:30 16:20	Sala 2/Ext	BODY TONE	ZUMBA		BODY STEP	TONIFICACIÓ		
15:30 16:20	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
16:30 17:20	Sala 2/Ext	BODY BALANCE	BODY PUMP	EDUCACIÓ POSTURAL	BODY TONE			
16:30 17:20	Sala Ciclo	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	
17:30 18:20	Sala 2/Ext	BODY PUMP	BODY BALANCE	ZUMBA	BODY ATTACK	PILATES		
17:30 18:20	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
18:15 19:00	Pisc. Petita		AIGUAHEAVY		AIGUAHEAVY			
18:30 19:20	Sala 2/Ext	EDUCACIÓ POSTURAL	ZUMBA	BODY STEP	BODY PUMP	BODY PUMP		
18:30 19:20	Sala Ciclo	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	
18:30 19:00	Fitness/Ext	HARD TRAINING	HARD TRAINING	HARD TRAINING	HARD TRAINING	HARD TRAINING		
19:30 20:20	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
20:30 21:20	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	

www.poliesportius.l-h.cat

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 S3 - Sala 3 EXT - Exterior SF - Sala Fitness P - Piscina

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques

Classes Express · Sala Fitness Ciclo Virtual

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.

*Activitat no inclosa a la quota

l'hESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet