



complex  
esportiu  
municipal  
l'h nord

# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 3 D'OCTUBRE AL 24 DE DESEMBRE DE 2022

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/EXT				CICLO INDOOR			
8.30	9.20	S1/EXT	ZUMBA			PILATES			
8.30	9.20	S2/EXT		GAC			BODY BALANCE		
8.30	9.20	S3/EXT			CICLO INDOOR				
9.30	11.00	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/EXT				CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
10.00	10.30	S2/EXT	TREN SUPERIOR						
10.00	10.50	S3/EXT							
10.00	10.30	S4							
10.30	11.00	S2/EXT				TREN SUPERIOR			
10.30	11.20	S1/EXT			BODY PUMP	EDUCACIÓ POSTURAL			HARD TRAINING
10.30	11.20	S2/EXT	BODY COMBAT	STEPS			STEPS		
10.30	11.20	S3/EXT	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/EXT						CICLO INDOOR	
14.30	15.20	S1/EXT		BODY PUMP					
14.30	15.20	S2/EXT	PILATES		HARD TRAINING	ZUMBA			
14.30	15.20	S3/EXT					CICLO INDOOR		
15.30	16.20	S1/EXT	BODY PUMP	BODY BALANCE	ZUMBA		STEPS		
15.30	16.20	S2/EXT				BODY PUMP			
16.30	17.00	S1/EXT		HIOPRESSIUS					
16.30	17.20	S1/EXT					EDUCACIÓ POSTURAL		
16.30	17.20	S2/EXT			STEPS	SH'BAM	BODY COMBAT		
16.30	17.20	S3/EXT	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
17.00	17.50	S1/EXT		GAC					
17.30	18.20	S1/EXT	BODY PUMP		ATTACK / CXW		BODY PUMP		
17.30	18.00	S1/EXT				CORE 30'			
17.30	18.20	S2/EXT							
17.30	18.20	S2	BODY BALANCE		PILATES				
17.30	18.20	S4				BODY BALANCE			
18.00	18.30	S1/EXT				TÁBATA			
18.00	18.50	S1/EXT		ZUMBA					
18.00	18.50	S2		BODY BALANCE					
18.30	19.20	S1/EXT	ZUMBA						
18.30	19.20	S1			SH'BAM				
18.30	19.20	S2/EXT			GAC	HARD TRAINING			
18.30	19.20	S2					BODY BALANCE		
18.30	19.20	S3/EXT	CICLO INDOOR						
18.30	19.20	S4				STEPS			
18.45	19.35	S1/EXT							
19.00	19.50	S2/EXT		BODY COMBAT					
19.00	19.50	S3/EXT		CICLO INDOOR					
19.30	20.20	S1/EXT	BODY PUMP			GAC			
19.30	20.20	S2/EXT			BODY BALANCE				
19.30	20.20	S3/EXT			CICLO INDOOR				
19.30	20.20	S3/EXT					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



Ajuntament de L'Hospitalet