



complex
esportiu
municipal
l'h nord

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 30 DE SETEMBRE AL 22 DE DESEMBRE 2024

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15 8:05	Sala 1/Ext			TONIFICACIÓ	PILATES			
7:15 8:05	Sala 2/Ext	BODY PUMP	BODY BALANCE			CORE 45'		
7:15 8:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL		
7:15 8:05	Pisc. Petita	AIGUAGIM						
8:00 8:15	Fitness/Ext	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL		
8:00 8:50	Pisc. Petita			AQUAHITT				
8:15 9:05	Pisc. Petita				AQUASTRONG SENIOR			
8:15 10:15	Carrer		WALKING					
8:15 9:05	Sala 1/Ext			BODY ATTACK				
8:15 9:05	Sala 2/Ext	BODY BALANCE	GAC		BODY PUMP	TONIFICACIÓ		
8:15 9:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL				CICLO VIRTUAL	
9:00 9:15	Fitness	ESTIRAMENTS	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL	ABDOMINALS		
9:15 10:05	Sala 1/Ext	ZUMBA		ZUMBA				
9:15 10:05	Sala 2/Ext		PILATES	STEP	EDUCACIÓ POSTURAL	ZUMBA		
9:15 10:05	Sala Ciclo	CICLO					CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
10:15 10:30	Fitness/Ext	FUNCIONAL	FUNCIONAL	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS		
10:15 11:05	Sala 1/Ext			BODY PUMP				
10:15 11:05	Sala 2/Ext		STEP	HBX		PILATES		HARD TRAINING
10:15 10:45	Sala 2/Ext	HIPOPRESSIUS			ESTIRAMENTS			
10:45 11:15	Sala 2/Ext	CORE			CORE			
10:15 11:05	Sala Ciclo			CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO		
10:30 11:20	Sala Ciclo		CICLO					
10:30 11:20	Pisc. Petita		AQUASTRONG SENIOR					
11:15 12:05	Sala Ciclo				CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL
11:15 11:45	Sala 2/Ext							
11:15 12:05	Sala 2/Ext	HBX		CORE 45'		BODY PUMP		
11:15 12:05	Sala 1/Ext			BODY BALANCE				
11:15 12:05	Sala Ciclo						CICLO VIRTUAL	
11:15 12:05	Fitness/Ext							
12:15 13:05	Sala 1/Ext							
12:15 13:05	Sala 2/Ext							
12:15 13:05	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			CICLO	CICLO VIRTUAL
13:30 14:20	Sala 1/Ext				PILATES			
13:30 14:20	Sala 2/Ext							
13:30 14:20	Sala Ciclo				CICLO VIRTUAL			
13:45 14:00	Fitness/Ext	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL	ESTIRAMENTS	ABDOMINALS		
14:30 15:20	Sala 1/Ext							
14:30 15:20	Sala 2/Ext	BODY PUMP	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA	HBX		
14:30 15:20	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
14:45 15:00	Fitness/Ext	FUNCIONAL	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	ABDOMINALS	FUNCIONAL		
15:30 16:20	Sala 1/Ext				STEP			
15:30 16:20	Sala 2/Ext	HBX	ZUMBA	BODY BALANCE		GAC		
15:30 16:20	Sala Ciclo		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
16:15 17:05	Pisc. Petita				AIGUAGYM			
16:30 17:20	Sala 1/Ext							
16:30 17:20	Sala 2/Ext	PILATES	BODY PUMP	IOGA	GAC			
16:30 17:30	Sala Ciclo			CICLO		CICLO		
17:00 17:50	Sala Ciclo		CICLO VIRTUAL				CICLO VIRTUAL	
17:30 18:20	Sala 2/Ext	BODY PUMP	ZUMBA	HBX	BODY COMBAT	EDUCACIÓ POSTURAL		
17:30 18:20	Sala Ciclo					CICLO VIRTUAL		
17:45 18:00	Fitness/Ext	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL	ABDOMINALS	FUNCIONAL	ABDOMINALS		
17:45 18:35	Pisc. Petita		AIGUAGYM					
18:30 20:30	Carrer/Ext			RUNNING				
18:30 19:20	Sala 1/Ext	BODY COMBAT		ZUMBA				
18:30 19:20	Sala 2/Ext		BODY BALANCE		BODY ATTACK	BODY PUMP		
18:30 19:20	Sala Ciclo				CICLO		CICLO VIRTUAL	
18:45 19:00	Fitness/Ext	FUNCIONAL	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS		
19:00 19:50	Sala Ciclo	CICLO	CICLO			CICLO		
19:30 20:20	Sala 1/Ext	ZUMBA						
19:30 20:20	Sala 2/Ext		STEP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY BALANCE		
19:30 20:20	Sala Ciclo				CICLO VIRTUAL			
19:45 20:00	Fitness/Ext	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL		
20:30 21:20	Sala 1/Ext							
20:30 21:20	Sala 2/Ext							
20:30 21:20	Sala Ciclo	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
21:00 21:50	Sala Ciclo			CICLO VIRTUAL				

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 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.

*Activitat no inclosa a la quota



www.poliesportius.l-h.cat



Ajuntament de L'Hospitalet