



-  Activitats ONoutdoor (exteriores)
-  Activitats ONhome (presencials i streaming)

Llegenda tipologia d'activitats	Activitats de força	Act. mixtes
	Act. cardiovasculars	Act. d'aigua
	Act. cos-ment	
NOVES ACTIVITATS	express STRETCHING (estiraments)	express CORE

### HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES GENER A ABRIL 2022



Ajuntament de L'Hospitalet



DEL 10 DE GENER AL 10 D'ABRIL 2022

HORARI D'ACTIVITATS GENER 2022

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
8.15	09.05	GAC S1	CORE + ESTIRAMENTS S1	BODY PUMP S1	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	FUNCIONAL S1		
8:45	9:30	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
9:30	10:15	AQUAGYM		AQUAGYM				
9:15	10:15		IOGA S2	MOV.ARTICULAR ESTIRAMENTS S2	IOGA S2			
9.15	10.05	ZUMBA S1	TONIFICACIÓ	CORE + ESTIRAMENTS S1	DANCE FIT	ZUMBA S1	BODY PUMP S1	
10.45	11.45	CYCLING S3	express STRETCHING 10:15-10:30h.	CYCLING S3				
10.15	11.05	BODY PUMP S1	DANCE FIT	ZUMBA S1	TONIFICACIÓ	BODY PUMP S1	ZUMBA S1	
10:15	11:00		AQUAGYM		AQUAGYM	express STRETCHING 11:15-11:30h.		
11:00	11:45	express CORE 11:15-11:30h.	AQUASUAU		AQUASUAU		CAMINADES L'últim divendres de cada mes. 10:00 a 12:00	
11.15	12.05	MATT PILATES S2	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	MATT PILATES S2	CORE + ESTIRAMENTS S1			
12.15	12:45	FUNCIONAL jaula		FUNCIONAL jaula				
13:30	14:30		CORE + ESTIRAMENTS S1		FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1			
15.15	16.05	DANCE FIT	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	ZUMBA S1	GAC S1			
15.15	16.15	IOGA DINÀMIC S2		IOGA DINÀMIC S2				
16.15	17.05	CYCLING S3			CYCLING S3			
16.15	17.05		ZUMBA S1	CORE + ESTIRAMENTS S1				
16:30	17:15		AQUAFIT		AQUAFIT			
17.15	18.05	BODY PUMP S1	GAC S1	BODY PUMP S1	CORE + ESTIRAMENTS S1			
18:15	18:30	express STRETCHING		express CORE				
17.30	18.30	FIT junior JAULA	FIT kids JAULA	FIT junior JAULA	FIT kids JAULA	express CORE 17:45-18:00		
18.15	19.05	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	ZUMBA S1	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	ZUMBA S1	BODY PUMP S1		
18.15	19.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
19.15	20.05	ZUMBA S1	BODY PUMP S1	ZUMBA S1	BODY PUMP S1	ZUMBA S1		
19.15	20.05	CYCLING S3	PILATES S2 19:00-20:00	CYCLING S3	PILATES S2 19:00-20:00	CYCLING S3		
19:15	20:00	AQUAEXTREM		AQUAEXTREM				
20:15	21:15	PILATES S2	express CORE 20:15-20:30h.	PILATES S2	express STRETCHING 20:15-20:30h.			
20.15	21.05	20:30-21:00 FUNCIONAL	ZUMBA S1	20:30-21:00 FUNCIONAL	ZUMBA S1			
20:30	21:15	AQUAGYM		AQUAGYM				

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

ACTIVITATS DE PAGAMENT COMPLEMENTARI: . Places limitades. AQUAGYM - AQUAFIT - AQUASUAU - AQUAEXTREM - IOGA - TAI-TXI - PILATES-MATT PILATES