



Activitats ONoutdoor (exteriores)



Activitats ONhome (presencials i streaming)

Llegenda
tipologia
d'activitats

Activitats de força Act. mixtes
Act. cardiovasculars Act. d'aigua

NOVES ACTIVITATS express STRETCHING (estiraments) express CORE

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES JULIOL 2022



Ajuntament de L'Hospitalet



DE L'1 AL 31
DE JULIOL
2022

HORARI D'ACTIVITATS JULIOL 2022

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
8.15	9.15	GAC S1	CORE + ESTIRAMENTS S1	BODY PUMP S1	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	FUNCIONAL S1		
8:30	9:15	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM		
9:15	10:15		IOGA S2		IOGA S2			
9.15	10.05	ZUMBA S1	TONIFICACIÓN	CORE + ESTIRAMENTS S1	DANCE FIT	ZUMBA S1		
			express STRETCHING 10:15-10:30h.					
10.15	11.05	BODY PUMP S1	DANCE FIT	ZUMBA S1	TONIFICACIÓN	BODY PUMP S1		
10:15	11:00					express STRETCHING 11:15-11:30h.		
11:00	11:45							
11.15	12.05	express CORE 11:15-11:30h.	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1		CORE + ESTIRAMENTS S1			
12.15	12:45	FUNCIONAL jaula		FUNCIONAL jaula				
15.15	16.05			ZUMBA S1				
15.15	16.15							
16.15	17.05	CYCLING S3			CYCLING S3			
16.15	17.05		ZUMBA S1	CORE + ESTIRAMENTS S1				
16:15	17:00		AQUAFIT		AQUAFIT			
17.15	18.05	BODY PUMP S1	GAC S1	BODY PUMP S1	CORE + ESTIRAMENTS S1			
18:15	18:30							
17.30	18.30	FIT junior JAULA	FIT kids JAULA	FIT junior JAULA	FIT kids JAULA			
18.15	19.05	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	ZUMBA S1	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	ZUMBA S1	GAC		
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		CYCLING S3				
19:30	20:15	AQUAEXTREM		AQUAEXTREM				
20:15	20:45	FUNCIONAL		FUNCIONAL				

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