

ACTIVITATS DIRIGIDES

a partir del 10 de gener

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:00	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III		
8:30	8:45	SF	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	ABDOMINALS II	E. FUNCIONAL II	ABDOMINALS II		
8:30	9:15	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II			
9:30	10:15	EXT					STEP II		
9:30	10:15	S1	BODY PUMP II	BODY PUMP II	FITBALL I	BODY PUMP II			
9:30	10:15	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III
9:45	10:30	EXT	AERÒBIC II		AERÒBIC II				
9:45	10:30	S2		GAC II		CTC II			
10:15	11:00	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II		
10:30	11:15	EXT		ZUMBA II		ZUMBA II	FITNESS BODY II		
10:30	11:15	S1	FITBALL I		BODY PUMP II				
10:30	11:15	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III
10:45	11:30	EXT	DANCE II		CTC II				
10:45	11:30	S2		PILATES I		PILATES I			
11:30	11:45	SF	E. FUNCIONAL II	ABDOMINALS II	E. FUNCIONAL II	ABDOMINALS II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II
11:30	12:15	S1	STRETCHING I	PILATES I	STRETCHING I	PILATES I	STRETCHING I		
11:30	12:15	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III
12:30	13:15	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II		
12:30	13:15	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III
14:15	15:00	EXT	ZUMBA II						
14:15	15:00	S1				BODY PUMP II			
14:15	15:00	S2			HBX III				
14:15	15:00	S3	C. VIRTUAL III	CICLO III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III		
14:30	14:45	SF	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	
15:15	16:00	EXT			FITNESS BODY II	ZUMBA II			
15:15	16:00	S1	BODY PUMP II	PILATES I			PILATES I		
16:15	17:00	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II			
16:30	16:45	SF	E. FUNCIONAL II	ABDOMINALS II	E. FUNCIONAL II	ABDOMINALS II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	
16:30	17:15	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	
17:15	18:00	S1	FITNESS BODY II	GAC II	PILATES I	STRETCHING I			
18:15	19:00	EXT	BODY ATTACK III				ZUMBA II		
18:15	19:00	S1		FITNESS BODY II	BODY PUMP II	BODY PUMP II			
18:30	19:15	EXT			BODY ATTACK III				
18:30	19:15	S1	GAC II						
18:30	19:15	S3	C. VIRTUAL III	CICLO III	C. VIRTUAL III	CICLO III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	
19:15	20:00	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II			
19:15	20:00	EXT	ZUMBA II	ZUMBA II	ZUMBA II	ZUMBA II			
19:15	20:00	S1					BODY PUMP II		
19:30	20:15	S2		HBX III		HBX III			
19:30	20:15	S3	CICLO III	C. VIRTUAL III	CICLO III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	
20:30	20:45	SF	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	
20:30	21:15	S1	PILATES I		PILATES I				
20:30	21:15	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III		

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

P - Piscina

EXT - Exterior

SF - Sala Fitness

I Baixa intensitat II Mitja intensitat III Alta intensitat

CARDIOVASCULARS

TONIFICACIÓ

COMBINADES

COS I MENT

AQUÀTIQUES

La instal·lació podrà modificar les sessions, els espais i els tècnics quan ho consideri oportú per necessitat del servei.



POLIESPORTIU
MUNICIPAL
BELLVITGE
Sergio Manzano



Ajuntament de L'Hospitalet