



poliesportiu  
municipal  
santa eulàlia



# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 27 DE JUNY AL 2 D'OCTUBRE  
(EXCEPTE AGOST)

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.00 8.50	PISCINA	AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II	
8.00 8.50	SALA POL.						
9.00 9.50	SALA POL.	DANCE III	GAC III	BODYPUMP III	DANCE III	MANTENIMENT II	
10.00 10.15	PATI *	ABDOMINALS 15' III	ABDOMINALS 15' III	ABDOMINALS 15' III	ABDOMINALS 15' III	ABDOMINALS 15' III	
10.00 10.50	SALA POL.	MANTENIMENT II	DANCE III	PILATES I	MANTENIMENT II	PILATES I	
10.30 10.55	PATI *						HIIT 25' III
11.00 11.15	PATI *						ABDOMINALS 15' III
11.00 11.25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I	HIIT 25' III	ESTIRAMENTS 25' I	HIIT 25' III	
11.00 11.50	SALA POL.	BODY BALANCE II					
14.00 14.50	PISCINA	AQUA FITNESS II		AQUA FITNESS II			
16.00 16.50	PISCINA				AQUA FITNESS II		
16.00 16.50	SALA POL.	DANCE III	MANTENIMENT II	DANCE III		DANCE III	
17.00 17.50	SALA POL.	MANTENIMENT II	DANCE III	BODYPUMP III	BODY BALANCE II	STEPS III	
18.00 18.25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I					
18.00 18.50	SALA POL.		GAC III	BODY BALANCE II	AERÒBIC III	MANTENIMENT II	
18.30 18.55	PATI *			HIIT 25' III			
18.30 19.20	SALA POL.	PILATES I					
19.00 19.15	PATI *		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
19.00 19.25	PATI *	HIIT 25' III					
19.00 19.50	PAV. 1		MANTENIMENT II				
19.00 19.50	SALA POL.		BODY BALANCE II	DANCE III	MANTENIMENT II	ESTIRAMENTS I	
19.30 20.20	PAV. 1			MANTENIMENT II			
19.30 20.20	SALA POL.	DANCE III					
20.00 20.25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I		
20.00 20.50	SALA POL.					DANCE III	
20.30 20.45	PATI *	ABDOMINALS 15' III		ABDOMINALS 15' III		ABDOMINALS 15' III	
20.30 21.20	SALA POL.	BODY BALANCE II	AERÒBIC III	STEPS III	DANCE III		



www.poliesportius.l-h.cat

Cardiovascular

Tonificació

Cos i ment

Aquàtiques

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.

(\*) Aquestes activitats exteriors són susceptibles d'anul·lació o canvi en funció de la meteorologia.

**l'ESPORT  
és SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet