Sergio Manzano
poliesportiu municipal **bellvitge**

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DES DEL 28 DE SETEMBRE AL 20 DE DESEMBRE

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:05 7:55	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III		
8:30 8:45	SF	CORE II	E. FUNCIONAL II	CORE II	E. FUNCIONAL II	CORE II		
8:45 9:30	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II			
9:30 10:20	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III
9:30 10:20	S1	AERÒBIC II	STEP II	AERÒBIC II	GAC II	STEP II		
9:30 10:20	S2	FITBALL II	FITNESS BODY II	FITBALL II				
10:15 11:00	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II		
10:30 11:20	S1	BODY PUMP II	ZUMBA II	BODY PUMP II	ZUMBA II	FITNESS BODY II		
10:30 11:20	S2	ZUMBA II	PILATES I	SUSPENSION II	PILATES I			
10:30 11:20	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III
11:30 12:20	S1	STRETCHING I	PILATES I	STRETCHING I	PILATES I	STRETCHING I		
11:30 12:20	S3	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 13:20	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III
14:15 15:05	S1				BODY PUMP II			
14:15 15:05	S2	CIRCUIT III		HBX BOXING III				
14:15 15:05	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III		
15:15 16:05	S1	BODY PUMP II	PILATES I	FITNESS BODY II	GAC II			
15:15 16:05	S2					SUSPENSION II		
16:15 17:00	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II			
16:15 16:30	SF	CORE II	E. FUNCIONAL II	CORE II	E. FUNCIONAL II	CORE II	E. FUNCIONAL II	
16:30 17:20	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	
17:30 18:20	S1	FITNESS BODY II	BODY PUMP II	FITBALL II	GAC II	PILATES I		
18:30 19:20	S1	ZUMBA II	FITNESS BODY II	GAC II	BODY PUMP II	ZUMBA II		
18:30 19:20	S2	CIRCUIT III	SUSPENSION II	HBX BOXING III	PILATES I			
18:30 19:20	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	
19:15 20:00	P	AQUATONO II	AQUACARDIO II	AQUATONO II	AQUACARDIO II			
19:30 20:20	S1	BODY PUMP II	ZUMBA II	BODY PUMP II	ZUMBA II			
19:30 20:20	S2	STRETCHING I	HBX BOXING III		STRETCHING I			
19:30 20:20	S3	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	CICLO III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	C. VIRTUAL III	
20:30 20:45	SF		CORE II		CORE II	E. FUNCIONAL II	E. FUNCIONAL II	
20:30 21:20	S1	PILATES I		PILATES I				
20:30 21:20	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**

Cardiovascular **Força** **Cos i ment** **Aquàtiques** **Combinada**

I - Baixa intesitat **II - Mitja intensitat** **III - Alta intensitat**

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitas 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 metereologia.

www.poliesportius.l-h.cat

L'ESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet