piscines municipals l'hospitalet

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 28 DE SETEMBRE AL 27 DESEMBRE DE 2026

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30 8.20	S1		CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
7.30 8.20	S2	POSTURAL I		MANTENIMENT I		ESTIRA'T I		
8.00 8.45	P					AQUAGYM II		
8.00 8.50	S1	CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR III				
8.30 9.20	S2	TBC II	ZUMBA III	CARDIOTONO II	BODYPUMP III	ZUMBA III		
8.30 9.20	S3		FITNESS SUAU I		IOGA I			
8.45 9.30	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II			
9.00 9.50	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
9.00 9.50	S3	FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I		POSTURAL I		
9.30 10.20	S2	ZUMBA III	BODYPUMP III	GAC II	ZUMBA III	TBC II		
9.30 10.20	S3		IOGA I		FITNESS SUAU I			
9.45 10.30	P		AQUAHIIT III	AQUAHIIT III				
10.00 10.50	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
10.00 10.50	S2						BODYPUMP III	
10.00 10.50	S3	PILATES II		PILATES II		PILATES II		
10.30 11.20	S2	POSTURAL I		POSTURAL I				
11.00 11.50	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		CICLISME INDOOR III	VIRTUAL BIKE II
11.00 11.50	S3/EXT	IOGA I	TAI CHI I	IOGA I	TAI CHI I	IOGA I		
12.00 12.45	P	AQUAGYM II	AQUAGYM I	AQUAGYM II	AQUAGYM I	AQUAGYM II		
12.15 13.05	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
13.15 14.05	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
14.15 15.05	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
14.45 15.30	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II		
15.30 16.20	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
15.30 16.20	S2		BODYPUMP III		BODYPUMP III			
15.30 16.20	S3	HBX III		TBC		PILATES II		
16.30 17.20	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16.30 17.20	S2	PILATES II		PILATES II		IOGA I		
17.30 18.20	S2		HIT CARDIO		ZUMBA III			
17.30 18.20	S3	IOGA I	HBX III	ESTIRA'T I	TBC	GAC II		
18.00 18.50	S1	CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR II				
18.00 18.50	S2	CARDIOTONO II		ZUMBA III		TBC II		
18.00 18.50	EXT	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
18.30 19.20	S1		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
18.30 19.20	S2		ZUMBA III		GAC			
18.30 19.20	S3	ESTIRA'T I	PILATES III	IOGA I	PILATES III			
19.00 19.50	S1	CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR III				
19.00 19.50	S2	ZUMBA III		CARDIO TONO		BODYPUMP III		
19.15 20.00	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II		
19.30 20.20	S1		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III			
19.30 20.20	S2		BODYPUMP III		BODYPUMP III			
19.30 20.20	S3	POSTURAL I		HBX III		HARD TRAINING		
20.00 20.50	S2	BODYPUMP III		TBC				
20.30 21.20	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
20.30 21.20	S3	HBX III		POSTURAL I				
20.30 21.20	EXT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 P - Piscina EXT - Exterior

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques Virtuals

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