piscines municipals l'hospitalet

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 29 DE JUNY AL 27 DE SETEMBRE 2026
(excepte del 3 d'agost al 30 d'agost)

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30 8.20	S1	VIRTUAL BIKE II	CICLISME INDOOR II	VIRTUAL BIKE II	CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
7.30 8.20	S2	POSTURAL I		ZUMBA III				
8.00 10.00	EXT	* CAMINEM II	* CAMINEM II	* CAMINEM II	* CAMINEM II			
8.30 9.20	S2	TBC II	ZUMBA III	POSTURAL I	BODYPUMP III	ZUMBA III		
8.30 9.20	S3		FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I			
8.45 9.30	P	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				
9.30 10.20	S2	ZUMBA III	BODYPUMP III	MANTENIMENT I	ZUMBA III	TBC II		
9.30 10.20	S3		PILATES II		PILATES II	IOGA I		
10.00 10.50	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	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	IOGA I		IOGA I				
10.30 11.20	S3/EXT		TAI CHI I		TAI CHI I	POSTURAL I		
11.00 11.50	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	CICLISME INDOOR III	VIRTUAL BIKE II
12.00 12.45	P		AQUAGYM I		AQUAGYM I			
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		
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		HBX III				
16.30 17.20	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16.30 17.20	S3		PILATES II		PILATES II			
17.30 18.20	S2		AEROSTEP III		ZUMBA III			
17.30 18.20	S3/EXT	IOGA I	HBX III	ESTIRA'T I	HBX III			
18.00 18.50	S1	CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR II				
18.00 18.50	S2	CARDIOTONO II		ZUMBA III				
18.30 19.20	S1		CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
18.30 19.20	S2		ZUMBA III		AEROSTEP III			
18.30 19.20	S3	ESTIRA'T I	POSTURAL I	IOGA I	POSTURAL I			
19.00 19.50	S1	CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR II				
19.00 19.50	S2	ZUMBA III		BODYPUMP III				
19.15 20.00	P		AQUAGYM II		AQUAGYM II			
19.30 20.20	S1		CICLISME INDOOR II		CICLISME INDOOR III	VIRTUAL BIKE II		
19.30 20.20	S2		BODYPUMP III		BODYPUMP III	BODYPUMP III		
19.30 20.20	EXT	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
20.00 20.50	S2	BODYPUMP III		ZUMBA III				
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/EXT	HBX III	HARD TRAINING III	HBX 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