



poliesportiu  
municipal  
fum d'estampa



# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## DEL 3 D'OCTUBRE AL 24 DE DESEMBRE DE 2022

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 8.45	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
8.15 9.05	S1	ZUMBA II		BODYPUMP III		BODYPUMP III
8.45 9.20	S1		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III	
8.45 9.30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
8.45 9.30	PG		AQUAFIT I		AQUAFIT I	
9.15 10.05	S1	TABATA II		PILATES I		
9.30 10.15	PP					
9.30 10.20	S1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II
10.15 11.05	S1	IOGA I		IOGA I		
10.30 10.55	S1					HIPOPRESSIUS 25' I
10.15 11.05	PAV			EN FORMA I		
10.30 11.20	S1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11.00 11.25	S1					ESTIRAMENTS 25' I
11.00 11.45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
11.15 12.05	S1	IOGA I		IOGA I		
11.30 12.20	S1		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	ZUMBA GOLD I
11.45 12.30	PP		AQUAGYM I		AQUAGYM I	
12.15 13.05	S1	IOGA I		IOGA I		
12.30 13.15	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I		
13.15 14.00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I		
13.15 14.05	S1		TABATA II		ZUMBA II	
14.30 15.05	S1	CORE		GLUTIS EXPRÉS		
15.15 16.05	S1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	TABATA II	ZUMBA II
15.30 16.15		AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16.15 16.40	S1	ESTIRAMENTS 25' I			HIPOPRESSIUS 25' I	
16.15 17.05	S1		TABATA II	POSTURAL I		
16.45 17.10	S1	ABDOMINALS 25' I			ESTIRAMENTS 25' I	
17.30 18.20	S1					**ZUMKIDS I
18.00 18.25	S1			HIPOPRESSIUS 25' I		
18.15 19.05	S1	ZUMBA II	PILATES I		BODYPUMP III	
18.30 18.55	S1			ESTIRAMENTS 25' I		
18.30 19.20	S1					GAC II
19.00 19.45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
19.15 20.05	S1	ZUMBA II	BODYPUMP III	STEP INTERVAL II	ZUMBA II	
19.30 20.20	S1					IOGA I
19.45 20.30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
20.15 20.40	S1		ABDOMINALS 25' I		GLUTIS EXPRÉS I	
20.15 21.05	S1	IOGA I		IOGA I		

S1 - Sala 1

SF - Sala Fitness

PP - Piscina Petita

PG - Piscina Gran

PAV - Pavelló

Cardiovascular

Tonicació

Cos i ment

Aquàtiques

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.

\* Activitat no inclosa a la quota

I - Baixa intensitat

II - Mitja intensitat

III - Alta intensitat



www.poliesportius.l-h.cat

**l'ESPORT**  
és **SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet