



poliesportiu
municipal
fum d'estampa

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 30 DE SETEMBRE AL 22 DE DESEMBRE DE 2024

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	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 I		
15:15 16:05	S1	GAC II	ZUMBA II	PILATES II	TABATA II	BODYPUMP III
15:30 16:15	pp	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					
17:45 18:10	S1	GLUTIS EXPRÉS I				
17:45 18:20	S1			HIPOPRESSIUS I		
18:15 19:05	S1	ZUMBA II	PILATES II		BODYPUMP III	
18:25 19:00	S1			ESTIRAMENTS 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	PILATES II	BODYPUMP III	TABATA II	ZUMBA II	
19:30 20:20	S1					IOGA II
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 II		IOGA II		

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 S3 - Sala 3 EXT - Exterior SF - Sala Fitness P - Piscina

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.

Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anular-se per motius meteorològics



www.poliesportius.l-h.cat

l'ESPORT
és SALUT



Ajuntament de L'Hospitalet