



complex  
esportiu  
municipal  
l'h nord

# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## DEL 9 GENER AL 02 D'ABRIL DEL 2023

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00 7:50	S3		VIRTUAL BIKE					
7:15 8:05	S3	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		
8:00 8:50	S3						VIRTUAL BIKE	
8:30 9:50	S3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE					
9:00 9:50	S3							VIRTUAL BIKE
9:30 10:20	S3						VIRTUAL BIKE	
10:30 11:20	S3			VIRTUAL BIKE				
11:00 11:50	S3				VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE	
11:30 12:20	S3					VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE
12:00 12:50	S3	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE				
12:30 13:20	S3		VIRTUAL BIKE					
13:00 13:50	S3				VIRTUAL BIKE			VIRTUAL BIKE
13:30 13:20	S3							
14:00 14:50	S3						VIRTUAL BIKE	
14:30 15:20	S3	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE			
15:30 15:45	S3		VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	
17:00 17:50	S3		VIRTUAL BIKE			VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	
18:30 19:20	S3					VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	
19:30 20:20	S3				VIRTUAL BIKE			
20:00 20:50	S3		VIRTUAL BIKE				VIRTUAL BIKE	
20:30 21:20	S3	VIRTUAL BIKE			VIRTUAL BIKE			
21:00 21:50	S3			VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		



www.poliesportius.l-h.cat

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

EXT - Exterior

SF - Sala Fitness

P - Piscina

I - Baixa intensitat

II - Mitja intensitat

III - Alta intensitat

Cardiovascular

Tonificació

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.

**l'ESPORT**  
és **SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet