



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
7:30	8:20	S1/EXT	HARD TRAINING	BODY BALANCE	BODY PUMP				
7:30	8:20	S2/EXT					ATTACK/CXW		
7:30	8:20	S3/EXT				CICLO INDOOR			
8:30	9:20	S1/EXT	ZUMBA			PILATES			
8:30	9:20	S2/EXT		GAC			BODY BALANCE		
8:30	9:20	S3/EXT			CICLO INDOOR				
8:30	10:30	CARRER		WALKING					
9:30	10:20	S1/EXT	BODY BALANCE	PILATES	ZUMBA	BODY PUMP			
9:30	10:20	S2/EXT					HARD TRAINING		
9:30	10:20	S3/EXT				CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
10:00	10:30	S2/EXT	TREN SUPERIOR						
10:00	10:50	S3/EXT							
10:00	10:30	S4							
10:30	11:00	S2/EXT				TREN SUPERIOR			
10:30	11:20	S1/EXT			BODY PUMP	EDUCACIÓ POSTURAL			HARD TRAINING
10:30	11:20	S2/EXT	BODY COMBAT	STEPS			STEPS		
10:30	11:20	S3/EXT	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR					
11:00	11:30	S2/EXT				CORE 30'			
11:30	12:20	S2/EXT					PILATES		
11:30	12:00	S1/EXT	ESTIRAMENTS	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS				
12:00	12:30	S1/EXT		ESTIRAMENTS					
12:30	13:20	S3/EXT						CICLO INDOOR	
14:30	15:20	S1/EXT		BODY PUMP					
14:30	15:20	S2/EXT	PILATES		HARD TRAINING	ZUMBA			
14:30	15:20	S3/EXT					CICLO INDOOR		
15:30	16:20	S1/EXT	BODY PUMP	BODY BALANCE	ZUMBA		GAC		
15:30	16:20	S2/EXT				BODY PUMP			
16:30	17:00	S1/EXT		CORE 30'					
16:30	17:20	S1/EXT					EDUCACIÓ POSTURAL		
16:30	17:20	S2/EXT			STEPS	BODY COMBAT	HARD TRAINING		
16:30	17:20	S3/EXT	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
17:00	17:50	S1/EXT		GAC					
17:30	18:20	S1/EXT	BODY PUMP		ATTACK/CXW		BODY PUMP		
17:30	18:00	S1/EXT				CORE 30'			
17:30	18:20	S2/EXT							
17:30	18:20	S2	BODY BALANCE		PILATES				
17:30	18:20	S4				BODY BALANCE			
18:00	18:30	S1/EXT				TÁBATA			
18:00	18:50	S1/EXT		ZUMBA					
18:00	18:50	S2		PILATES					
18:30	19:20	S1/EXT	ZUMBA						
18:30	19:20	S1			SH'BAM				
18:30	19:20	S2/EXT			GAC	HARD TRAINING			
18:30	19:20	S2					BODY BALANCE		
18:30	19:20	S3/EXT	CICLO INDOOR						
18:30	19:20	S4				STEPS			
18:45	19:35	S1/EXT							
19:00	19:50	S2/EXT		BODY COMBAT					
19:00	19:50	S3/EXT		CICLO INDOOR					
19:30	20:20	S1/EXT	BODY PUMP			GAC			
19:30	20:20	S2/EXT			BODY BALANCE				
19:30	20:20	S3/EXT			CICLO INDOOR				
19:45	20:35	S3/EXT					CICLO INDOOR		
20:00	20:50	S1/EXT		BODY PUMP					

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.



www.poliesportius.l-h.cat

**l'ESPORT**  
és **SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet