



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7.15 - 8.05	S1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
7.30 - 8.20	S1				VIRTUAL BIKE III			
8.00 - 8.50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
8.15 - 9.05	S1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
8.30 - 9.20	S2	TONIFICACIÓ I		LM CORE II	ZUMBA II	IBT II		
8.30 - 9.20	PP					WET GYM II		
8.30 - 9.20	P		ZUMBA II					
9.00 - 9.50	PP	WET COMBO I	WET GYM II	WET GYM I				
9.00 - 10.05	PG				WET GYM II			
9.15 - 10.05	S1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II				VIRTUAL BIKE III
FRANJA MATÍ								
9.30 - 10.20	S1				CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR III	
9.30 - 10.20	S2	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODYSHAPE II		
9.30 - 10.20	P			ZUMBA II		AERÒBIC II		
10.15 - 11.05	S1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III
10.15 - 11.05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10.30 - 11.20	S1				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
10.30 - 11.20	S2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	IOGA II	ESTIRAMENTS I	TONIFICACIÓ I	
10.30 - 11.20	PP				WET GYM I			
10.30 - 11.20	PG		WET GYM II			WET GYM I		
11.00 - 11.15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11.30 - 12.20	PP	WET GYM I		WETAERÒBIC I				
11.30 - 12.20	S2	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	ESTIRAMENTS I	TONIFICACIÓ I		GLOBAL PILATES II	
FRANJA MIGDIA								
12.30 - 13.20	S1	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14.15 - 15.05	S1		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		
14.15 - 15.05	S2	IBT II	ESTIRAMENTS I		LM CORE II			
15.15 - 16.05	S1	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
15.15 - 16.05	S2		ZUMBA II		GLOBAL PILATES II			
16.30 - 17.20	S1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16.30 - 17.20	S2		IOGA II	ZUMBA II	IOGA II			
16.30 - 17.20	HT					HARD TRAIN. LH <sup>2/3</sup> II		
FRANJA TARDA								
17.30 - 18.20	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
17.30 - 18.20	S2		ZUMBA II		ZUMBA II			
18.00 - 18.50	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18.15 - 19.05	S2			TONIFICACIÓ I				
18.00 - 18.50	S2	BODYSHAPE II				ZUMBA II		
18.30 - 19.20	S1				VIRTUAL BIKE III			
18.30 - 19.20	S2		BODYSHAPE II		GLOBAL PILATES II			
18.30 - 18.45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
18.45 - 19.10	P	IBT EXPRESS I						
18.45 - 19.35	P		IBT II		IBT II			
18.45 - 19.35	PG		WET GYM I					
18.45 - 19.35	PP				WET GYM I			
19.00 - 19.50	S1					CICLO INDOOR III		
19.00 - 19.50	S2	BODY COMBAT III				BODYSHAPE II		
19.15 - 20.05	PP	WET GYM II						
19.15 - 20.05	PP			WET COMBO I				
19.15 - 20.05	P	GAC I		ZUMBA II				
19.30 - 20.20	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.30 - 20.20	S2		GLOBAL PILATES II	BODY COMBAT III	BODYSHAPE III			
FRANJA NIT								
20.00 - 20.50	S1		CICLO INDOOR III					
20.00 - 20.50	S2	ZUMBA II						
20.30 - 20.45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
20.30 - 21.20	S1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III		
20.30 - 21.20	S2				ESTIRAMENTS I			
21.00 - 22.00	PP/PG	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I		
21.30 - 22.20	S1			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			

93 402 40 10 - info@msf@l-h.cat

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S F - Sala Fitness

PP - Piscina Petita

PG - Piscina Gran

P - Pavelló

HT - Hard Training

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.

