



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES DE L'1 DE JULIOL AL 30 DE SETEMBRE (EXCEPTE MÉS D'AGOST)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7.15 - 8.05	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
8.00 - 8.50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
8.15 - 9.05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				
8.30 - 9.20	S 2	ZUMBA II		BODY SHAPE II	ZUMBA II	ZUMBA II		
9.00 - 9.50	PG		WET GYM II		WET GYM II			
9.00 - 9.50	PP	WET COMBO I		WET GYM I				
9.15 - 10.05	S 1	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II				
9.30 - 10.20	S 1					CICLO INDOOR II		
FRANJA MATÍ								
9.30 - 10.20	S 2	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODY SHAPE II		
9.30 - 10.20	S 1				VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III
10.00 - 10.50	PP				WET GYM I			
10.15 - 11.05	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III		
10.15 - 11.05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10.30 - 11.20	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I			TONIFICACIÓ I	
10.30 - 11.20	PP		WET GYM I					
10.30 - 11.20	PG					WET GYM II		
10.30 - 11.20	S 1			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
11.00 - 11.15	S F	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11.15 - 12.05	S 1		VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III
11.30 - 12.20	S 2		GLOBAL PILATES II				GLOBAL PILATES II	
FRANJA MIGDIA								
12.30 - 13.20	S 1	VIRTUAL BIKE III					VIRTUAL BIKE III	
14.00 - 14.50	S 1		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
14.15 - 15.05	S 2		ESTIRAMENTS I		HARD INDOOR II			
14.15 - 15.05	S 1	CICLO INDOOR III						
15.15 - 16.05	S 1					CICLO INDOOR III		
15.15 - 16.05	S 2		ZUMBA II		GLOBAL PILATES II			
16.15 - 17.05	S 2			ZUMBA II				
15.30 - 16.20	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			
16.30 - 17.20	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16.30 - 17.20	S 2		GLOBAL PILATES II					
17.00 - 17.50	S 2					HARD INDOOR II		
FRANJA TARDA								
17.30 - 18.20	S 1				VIRTUAL BIKE III			
17.30 - 18.20	S 2		ZUMBA II		HIPOPRESSIUS II			
18.00 - 18.50	S 2					ZUMBA III		
18.00 - 18.50	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18.00 - 18.50	S 2			IBT II				
18.30 - 19.20	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
18.30 - 19.20	S 2		BODY SHAPE II		BODY SHAPE II			
18.30 - 18.45	S F	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
18.45 - 19.35	PP		WET GYM I		WET GYM I			
19.00 - 19.50	S 1	VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
19.00 - 19.50	S 2					BODY SHAPE II		
18.45 - 19.10	P	IBT EXPRESS II						
19.00 - 19.50	S 2	BODY SHAPE II		ZUMBA III				
19.15 - 20.05	PG	WET GYM II						
19.15 - 20.05	PP			WET COMBO I				
19.15 - 20.05	P	G.A.C. I						
19.30 - 20.20	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
19.30 - 20.20	S 2		GLOBAL PILATES II		ZUMBA III			
FRANJA NIT								
20.00 - 20.50	S 1	CICLO INDOOR II						
20.00 - 20.50	S 2	ZUMBA III		GLOBAL PILATES II				
20.30 - 20.45	S F	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
20.30 - 21.20	S 2					ESTIRAMENTS I		
21.00 - 22.00	PP / PG	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I		
21.00 - 21.50	S 1			VIRTUAL BIKE III				
21.20 - 22.20	S 1	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III			

93 402 40 10 · infopmst@l-h.cat

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S F - Sala Fitness PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran P - Pavelló

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.

