



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
7.30 - 8.20	S2	ZUMBA III		ZUMBA III				
7.30 - 8.30	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
8.30 - 9.20	S3		FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I			
8.30 - 9.20	S2	TONO II	ZUMBA III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
8.30 - 9.20	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II				
8.30 - 10.30	EXT	**CAMINEM II	**CAMINEM II	**CAMINEM II	**CAMINEM II			
9.00 - 9.45	P	AQUAGYM II	FLOATFIT III	AQUAGYM II	FLOATFIT III			
9.30 - 10.20	S1							VIRTUAL BIKE II
9.30 - 10.20	S2	ZUMBA III	BODY PUMP III		BODY PUMP III	ZUMBA III		
9.30 - 10.20	S3 / EXT	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
9.30 - 10.30	S3		*IOGA I		*IOGA I			
10.00 - 10.50	S2						BODY PUMP III	
10.00 - 11.00	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
10.30 - 11.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10.30 - 11.30	S3		*TAI-CHI I		*TAI-CHI I			
11.00 - 12.00	S1						CICLO INDOOR III	
12.15 - 13.00	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II
MIGDIA								
14.20 - 15.10	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
15.15 - 16.05	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
15.15 - 16.05	S3	HBX III		HBX III				
TARDA								
16.30 - 17.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
17.15 - 18.15	S3	*IOGA I		*IOGA I				
17.30 - 18.20	S2		AEROSTEP III		ZUMBA III			
18.00 - 18.50	S2	ZUMBA III		ZUMBA III		ZUMBA III		
18.00 - 19.00	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
18.10 - 19.00	EXT	GAC II		GAC II				
18.20 - 19.10	S3	ESTIRA'T I		ESTIRA'T I				
18.30 - 19.20	S2		ZUMBA III		AEROSTEP III			
18.30 - 19.30	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
18.30 - 19.30	S3		*PILATES II		*PILATES II			
19.00 - 19.50	S2	CARDIO TONO III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19.15 - 20.00	P		AQUAGYM II		AQUAGYM II			
19.30 - 20.20	S3/EXT	BODYCOMBAT III		BODYCOMBAT III		HARD TRAINING III		
19.30 - 20.20	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
19.30 - 20.30	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
20.00 - 20.50	S2	BODY PUMP III		ZUMBA III				
20.00 - 21.00	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
20.15 - 21.00	P		FLOATFIT III		FLOATFIT II			
20.30 - 21.15	S3	HBX III		HBX III				
20.30 - 21.20	S3 / EXT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20.30 - 21.20	S2					BODYCOMBAT III		
21.15 - 22.00	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

93 403 29 60 · info@pmh@l-h.cat

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

EXT - Exterior

P - Piscina

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

COMBINADES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

* Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.

** Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

