



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 28 DE JUNY AL 26 DE SETEMBRE 2021 (excepte agost)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 8.45	PISCINA	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		
8.00 8.50	SALA POL.		PILATES II		PILATES II	
9.00 9.50	SALA POL.	ZUMBA III	ZUMBA III	BODYPUMP III	ZUMBA III	MANTENIMENT II
10.00 10.15	PATI*	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II
10.00 10.50	SALA POL.	BODYPUMP III	CIRCUIT II	ESTIRAMENTS I	BODYCOMBAT III	ZUMBA III
11.00 11.50	SALA POL.		PILATES II	GAC II	CIRCUIT II	
13.00 13.45	PISCINA	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		
16.00 16.45	PISCINA		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II	
16.00 16.50	SALA POL.	ZUMBA III	MANTENIMENT II	ZUMBA III	MANTENIMENT II	ZUMBA III
17.00 17.50	SALA POL.	MANTENIMENT II		MANTENIMENT II		MANTENIMENT II
18.00 18.25	SALA POL.	ESTIRAMENTS I		ESTIRAMENTS I		
18.00 18.50	PAV.		MANTENIMENT II		PILATES II	
18.00 18.50	SALA POL.					STEPS III
18.30 19.20	SALA POL.	BODYPUMP III	LES MILLS II	BODYPUMP III	STEPS III	
18.55 19.20	PAV.		ESTIRAMENTS I		GAC II	
18.55 19.45	SALA POL.					BODYCOMBAT III
19.00 19.15	PATI*	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II	ABDOMINAL II
19.15 20.05	EXTERIOR*		RUNNING I		RUNNING I	
19.25 20.15	SALA POL.	LES MILLS II	AERÒBIC III	BODYCOMBAT III	ESTIRAMENTS I	
19.25 20.15	PAV.		MANTENIMENT II	GAC II	MANTENIMENT II	
19.50 20.15	SALA POL.					ESTIRAMENTS I
20.20 21.10	PAV.		HIIT CARDIO III			
20.20 21.10	SALA POL.	AEMUSIC III	ZUMBA III	PILATES I	AEMUSIC III	
21.15 21.40	SALA POL.	ESTIRAMENTS I			ESTIRAMENTS I	

93 403 20 40 · info@pmse@l-h.cat

SALA POL. - Sala Polivalent PAV. - Pavelló P - Piscina

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

(*) Aquestes activitats exteriors són susceptibles d'anul·lació o canvi en funció de la meteorologia.

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.

