



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 8.50	P	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II
8.00 8.50	SALA POL.		PILATES II		PILATES II	
9.00 9.50	SALA POL.	ZUMBA III	GAC II	BODY PUMP III	ZUMBA III	MANTENIMENT II
10.00 10.15	PATI*	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II
10.00 10.50	SALA POL.	BODY PUMP III	ZUMBA III	PILATES II	BODYCOMBAT III	ZUMBA III
11.00 11.25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I
12.30 13.20	P		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II	
13.15 14.05	P	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II
16.00 16.50	P		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II	
16.00 16.50	SALA POL.	ZUMBA III	MANTENIMENT II	ZUMBA III	GAC II	DANCE III
17.00 17.50	SALA POL.	MANTENIMENT II	DANCE III	BODY PUMP III	PILATES II	STEPS III
18.00 18.15	PATI*	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II
18.00 18.25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' II		ESTIRAMENTS 25' I		
18.00 18.50	SALA POL.		GAC II		AERÒBIC III	BODYPUMP III
18.30 18.55	PATI*		HIIT CARDIO 25' III		HIIT CARDIO 25' III	
18.30 19.20	SALA POL.	PILATES II		DANCE III		
19.00 19.15	PATI*		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II	
19.00 19.25	PATI*	HIIT CARDIO 25' III				
19.00 19.50	SALA POL.		BODY COMBAT III		BODY PUMP III	BODYCOMBAT III
19.15 20.05	EXTERIOR*		RUNNING I		RUNNING I	
19.30 19.55	PATI*			HIIT CARDIO 25' III		
19.30 20.20	SALA POL.	DANCE III				
19.30 20.20	PAV.			MANTENIMENT II		
20.00 20.25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	
20.30 21.20	SALA POL.	GAC II	AERÒBIC III	STEPS III	DANCE III	

93 403 20 40 - infopmse@l-h.cat

CARDIOVASCULAR    TONIFICACIÓ    COS I MENT    AQUÀTIQUES

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

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

\* 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 nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

