



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 10 DE GENER AL 10 D'ABRIL DE 2022

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:30	8:20	S1/EXT			BODY PUMP				
7:30	8:20	S2/EXT	HARD TRAINING	BODY BALANCE			ATTACK/CXW		
7:30	8:20	S3/EXT				CICLO INDOOR			
8:30	9:20	S1/EXT	ZUMBA			PILATES			
8:30	9:20	S2/EXT		GAC			BODY BALANCE		
8:30	9:20	S3/EXT			CICLO INDOOR				
9:30	11:00	CARRER		WALKING					
9:30	10:20	S1/EXT	BODY BALANCE	PILATES	ZUMBA	BODY PUMP			
9:30	10:20	S2/EXT					HARD TRAINING		
9:30	10:20	S3/EXT				CICLO INDOOR			
10:00	10:30	S2/EXT	TREN SUPERIOR						
10:00	10:50	S3/EXT						CICLO INDOOR	
10:00	10:30	S4					FOAM ROLLER		
10:30	11:00	S2/EXT				ESTIRAMENTS			
10:30	11:20	S1/EXT			BODY PUMP				
10:30	11:20	S2/EXT	GAC	STEPS			BODY COMBAT		
10:30	11:20	S3/EXT	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			CICLO INDOOR		
11:00	11:30	S2/EXT				HIPOPRESSIUS			
11:00	11:50	S2/EXT							HARD TRAINING
11:30	12:20	S2/EXT					PILATES		
11:30	12:00	S1/EXT	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	FOAM ROLLER				
12:30	13:20	S3/EXT						CICLO INDOOR	
14:30	15:20	S1/EXT		BODY PUMP					
14:30	15:20	S2/EXT	PILATES		HARD TRAINING	ZUMBA			
14:30	15:20	S3/EXT					CICLO INDOOR		
15:30	16:20	S1/EXT	BODY PUMP	BODY BALANCE	ZUMBA		SH'BAM		
15:30	16:20	S2/EXT				BODY PUMP			
16:30	17:00	S1/EXT		HIPOPRESSIUS					
16:30	17:20	S2/EXT	HARD TRAINING		STEPS	GAC	BODY COMBAT		
16:30	17:20	S3/EXT	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
17:00	17:50	S1/EXT		GAC					
17:30	18:20	S1/EXT	BODY PUMP		ATTACK/CXW		BODY PUMP		
17:30	18:20	S2/EXT				ZUMBA			
17:30	18:20	S2	BODY BALANCE		PILATES		EDUCACIÓ POSTURAL		
17:30	18:20	S4				BODY BALANCE			
18:00	18:50	S1/EXT		ZUMBA					
18:00	18:50	S2		BODY BALANCE					
18:30	19:20	S1/EXT	ZUMBA						
18:30	19:20	S1			SH'BAM				
18:30	19:20	S2/EXT			GAC	ATTACK/CXW			
18:30	19:20	S2					BODY BALANCE		
18:30	19:20	S3/EXT	CICLO INDOOR						
18:30	19:20	S4				STEPS			
18:45	19:35	S1/EXT					STEPS		
19:00	19:50	S2/EXT		BODY COMBAT					
19:00	19:50	S3/EXT		CICLO INDOOR					
19:30	20:20	S1/EXT	BODY PUMP			GAC			
19:30	20:20	S2/EXT			BODY BALANCE				
19:30	20:20	S3/EXT	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
19:45	20:35	S3/EXT					CICLO INDOOR		
20:00	20:50	S1/EXT		BODY PUMP					

S1 - Sala 1

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

EXT - Exterior

SF - Sala Fitness P - Piscina

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.

* Activitat no inclosa a la quota.



Ajuntament de L'Hospitalet