poliesportiu municipal fum d'estampa

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 29 DE JUNY AL 26 DE JULIOL
I DEL 31 D'AGOST AL 27 DE SETEMBRE DEL 2026

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 8:45						
8:15 9:05	S1	GAC II		TABATA II		
8:30 9:05	S1		HARD TRAINING III			HARD TRAINING III
9:00 9:45	EXT	AQUAGYM I				AQUAGYM I
9:30 10:15	PG/PP		AQUAFIT	AQUAGYM I	AQUAFIT	
9:15 10:05	S2	TABATA II			GAC II	
9:15 9:40	S2		HIPOPRESSIUS 25' I			
9:30 10:20	S1					POSTURAL I
9:40 10:05	S2		ESTIRAMENTS 25' I			
10:15 11:05	S1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
10:30 11:20	S1	EN FORMA I				
10:30 11:15	pp					
11:15 12:05	S1		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	
11:00 11:45	pp					
11:00 11:50	S1					
11:30 12:20	S1					
11:15 12:00	pp					
12:30 13:15	pp					
15:15 16:05	S1			ZUMBA II		
15:30 16:15	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16:30 16:55	EXT	HIPOPRESSIUS 25'I				
16:15 17:05	EXT/S1		TABATA II	PILATES		
16:55 17:25	EXT	ESTIRAMENTS 25' I				
17:15 18:05	S1			TABATA II		
19:00 19:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
19:45 20:30	PP					

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 S3 - Sala 3 EXT - Exterior SF - Sala Fitness P - Piscina

I - Baixa intesitat II - Mitja intensita III - Alta intensitatt

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitas 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.

www.poliesportius.l-h.cat

L'ESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet