Marcel·lí Maneja
poliesportiu municipal del centre

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

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

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15 8:00	S1		GAC II		BODYPUMP II			
8:15 9:00	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
8:15 9:00	P	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I		
8:15 9:00	S1				IOGA I			
8:30 11:00	EXT			NORDIC WALKING II		NORDIC INICIACIÓN		
9:15 10:00	S1	ZUMBA II	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	ZUMBA II			
9:15 10:00	S3	BODYCOMBAT III	TABATA+EST III	HIPOPRESSIUS I	IBT II	LES MILLS CORE II	GLOBAL PILATES I	
9:15 10:00	P	WET INTERVAL II	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET COMBO I			
9:30 9:45	SF						ABDOMINALS 15´	ABDOMINALS 15´
10:15 11:00	S1	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	BODYPUMP II	PUMP + IBT	
10:15 11:15	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10:15 11:00	S3	GRAVITY II		GRAVITY II				
11:15 12:00	S1	IOGA I	IOGA I	GLOBAL PILATES I		GENT GRAN I		
11:15 12:00	S2						CICLO INDOOR III	
12:30 12:45	SF						ABDOMINALS 15´	ABDOMINALS 15´
12:30 13:15	P	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET GYM I			
13:30 14:15	S1	BODYPUMP II			LES MILLS CORE II			
13:30 14:15	P		HARD WET III					
13:30 14:15	S2			GRAVITY II				
14:15 15:00	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
15:15 16:00	S1	GLOBAL PILATES I	BODYCOMBAT III	IBT II	BODYPUMP II	ZUMBA II		
16:00 16:45	P	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET GYM I		
16:15 17:00	S1	FULLBODY II	BODYPUMP II	LES MILLS CORE II	BODYCOMBAT III	GLOBAL PILATES I		
17:15 18:00	S1	BODYPUMP II	ZUMBA II	FULLBODY II	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II		
17:15 18:00	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
17:15 18:00	S3		LES MILLS CORE II	GRAVITY II	GRAVITY II	GLOBAL PILATES I		
18:15 19:00	S1	LES MILLS CORE II	IOGA I	BODYCOMBAT III	IOGA	LES MILLS CORE II		
18:15 19:00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18:15 19:00	S3	IBT /GAC II	CARDIO/TONO	GLOBAL PILATES I	GRAVITY II	IOGA I		
19:15 20:00	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19:15 20:00	S1	ZUMBA II	IBT /GAC II	BODYPUMP II	GLOBAL PILATES I	BODYCOMBAT III		
19:15 20:00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19:15 20:00	S3	IOGA I	TAICHÍ	TABATA+CORE III	IBT /GAC II			
19:15 20:00	HT	HARD TRAINING II						
19:15 20:30	P		WET COMBO I		WET INTERVAL II			
20:15 21:00	S1	BODYCOMBAT III	HARD CORE III	ZUMBA II	FULLBODY II			
20:15 21:00	P	HARD WET III		HARD WET III				
20:15 21:00	S3	GLOBAL PILATES I		IOGA I				
20:15 20:45	S3		HIPOPRESSIUS 30´		HIPOPRESSIUS 30´			
20:15 21:00	HT				HARD TRAINING II			

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 P - Pavelló PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran EXT - Exterior SF - Sala Fitness

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques

I - Baixa intesitat II - Mitja intensitat III - Alta intensitat

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.

www.poliesportius.l-h.cat

L'ESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet

Marcel·lí Maneja
poliesportiu
municipal
del centre

CALENDARI VIRTUAL BIKE

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

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:05 7:55	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
8:10 9:00	S2		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
9:10 10:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
10:10 11:00	S2	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
11:10 12:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III
12:10 13:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
13:10 14:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14:10 15:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
15:10 16:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16:10 17:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
17:10 18:00	S2		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
18:10 19:00	S2						VIRTUAL BIKE III	
19:10 20:00	S2					VIRTUAL BIKE III		
20:10 21:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
21:10 22:00	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
22:05 22:55	S2	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 P - Pavelló PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran EXT - Exterior SF - Sala Fitness

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques

I - Baixa intesitat II - Mitja intensitat III - Alta intensitat

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.

www.poliesportius.l-h.cat

L'ESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet