



poliesportiu
municipal
sanfeliu



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 24 DE DESEMBRE DE 2022

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7.15 8.05	S1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
8.15 9.05	S1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
8.15 9.05	PG		WET GYM I		WET GYM I			
8.15 9.05	S2		ZUMBA II		LM CORE III			
8.30 9.20	S2	BODYPUMP III		IOGA II		IBT II		
8.30 9.20	PP					WET COMBO I		
9.15 10.05	S1		CICLO INDOOR III					VIRTUAL BIKE III
9.15 10.05	PP		WET GYM I		WET GYM I			
9.15 10.05	S2		BODYPUMP III		ZUMBA II			
FRANJA MATÍ								
9.30 10.20	S2	AERÒBIC II		BODY COMBAT III		BODYPUMP III		
9.30 10.20	PP	WET GYM I		WET GYM I				
9.30 10.20	P					ZUMBA II		
9.30 10.20	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	
10.15 11.05	S2		ESTIRAMENTS I		IOGA II			
10.15 11.05	PP		WET GYM I					
10.15 11.05	PG				WET GYM I			
10.30 11.20	PG	WET GYM I		WET GYM I		WET GYM I		
10.30 11.20	S2	GENT GRAN I		GENT GRAN I		ESTIRAMENTS	IBT II	
10.30 11.20	S1						VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
10.30 11.20	P			ZUMBA II				
11.00 11.15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11.15 12.05	S2		PILATES I		IBT II			
11.30 12.20	PP	WET COMBO I		WET GYM I				
11.30 12.20	S2	IOGA II		ESTIRAMENTS			PILATES I	
FRANJA MIGDIA								
12.30 13.20	S1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
13.30 14.20	S1				VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
14.15 15.05	S1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III		
14.15 15.05	S2	BODYPUMP III	BODY COMBAT III	HIIT III	BODYPUMP III			
14.30 15.20	S1				VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
15.15 16.05	S1	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
15.30 16.20	S1						VIRTUAL BIKE III	
15.15 16.05	S2		BODYPUMP III	AERÒBIC II	PILATES I	BODY COMBAT III		
16.30 17.20	S1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
16.30 17.20	S2		IOGA II		BODYPUMP III			
16.30 17.20	EXT					HARD TRAINING II		
FRANJA TARDA								
17.00 17.50	S1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III		
17.00 17.50	S2	IOGA II						
17.30 18.20	S1		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III	
17.30 18.20	S2		ZUMBA II	BODYPUMP III	ZUMBA II			
18.00 18.50	S1	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
18.00 18.50	S2	BODYPUMP III				ZUMBA II		
18.30 19.20	S2		BODYPUMP III	ZUMBA II	PILATES I			
18.30 19.20	S1		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III	
18.30 18.45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
19.00 19.50	S2	BODY COMBAT III				BODYPUMP III		
19.00 19.50	S1	CICLO INDOOR III				VIRTUAL BIKE III		
19.15 19.50	PG		WET GYM I					
19.15 19.50	PP				WET GYM I			
19.30 19.50	PP	WET GYM I		WET COMBO I				
19.30 20.20	S2		PILATES I	HIIT III	BODY COMBAT III			
19.30 20.00	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
FRANJA NIT								
20.00 20.50	S2	ZUMBA I						
20.30 21.20	S2			BODYPUMP III	ESTIRAMENTS			
20.30 21.20	S1	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 intensitat
- II - Mitja intensitat
- III - Alta intensitat

www.poliesportius.l-h.cat



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.



Ajuntament de L'Hospitalet