poliesportiu municipal sanfeliu

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 28 DE SETEMBRE AL 20 DE DESEMBRE

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR									
7:15	8:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
8:15	9:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	
8:15	9:05	P		WET GYM PG I		WET GYM PG I			
8:15	9:05	S2		ZUMBA II		LM CORE III			
8:30	9:20	S2	BODY PUMP III		PILATES I		PILATES I		
8:30	9:20	P					WET GYM PP I		
9:15	10:05	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
9:15	10:05	P		WET GYM PP I		WET GYM PP I			
9:15	10:05	S2		LM CORE III		ZUMBA II			
FRANJA MATÍ									
9:30	10:20	S2	ZUMBA II		IBT II		BODY PUMP III		
9:30	10:20	P	WET GYM PP I		WET GYM PP I				
9:30	10:20	PA					ZUMBA II		
9:30	10:20	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III
10:15	11:05	S2		ESTIRAMENTS I		PILATES I			
10:15	11:05	EXT		MOBILITAT* I		MOBILITAT* I			
10:15	11:05	P		WET GYM PG I		WET GYM PG I			
10:30	11:20	P	WET GYM PG I		WET GYM PG I		WET GYM PG I		
10:30	11:20	S2	PILATES I		PILATES I		ESTIRAMENTS I	IBT II	
10:30	11:20	S1	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
10:30	11:20	PA			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		BODY PUMP III			
11:15	12:05	P		WET GYM PP I					
11:30	12:20	P	WET GYM PP I		WET GYM PP I				
11:30	12:20	S2	GENT GRAN I		BODY PUMP III		PILATES I	PILATES I	
11:30	12:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
FRANJA MIGDIA									
12:30	13:20	C	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
12:30	13:00	S2	ESTIRAMENTS I		ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I			
13:30	14:20	S1				VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
14:15	15:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		LM CORE III		
14:15	15:05	S2	IBT II	BODY COMBAT III	HIIT III	BODY PUMP III	VIRTUALBIKE III		
14:30	15:20	S1				VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
15:15	16:05	S1	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III		
15:30	16:20	S1				VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
15:15	16:05	S2		BODY PUMP III	IBT II	PILATES I	BODY COMBAT III		
16:30	17:00	P		WET GYM PG I					
16:30	17:20	S1		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
16:30	17:20	S2		PILATES I	PILATES I	IBT II			
16:15	16:45	S2	GAC EXP. III						
FRANJA TARDA									
17:00	17:50	S1	VIRTUALBIKE III				CICLO INDOOR III		
17:00	17:50	S2	PILATES I				HIIT III		
17:00	17:50	P	AQUA HIIT PG I						
17:30	18:20	S1		CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III		VIRTUALBIKE III	
17:30	18:20	S2		ZUMBA II	BODY PUMP III	BODY COMBAT III			
17:30	18:20	P		WET GYM PP I					
17:30	18:20	EXT		ENDURANCE III					
18:00	18:50	S1	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
18:00	18:50	S2	BODY COMBAT III				ZUMBA II		
18:00	18:30	EXT			GAC EXP. III	GAC EXP. III	ENDURANCE III		
18:15	18:45	S2	GAC EXP. III						
18:30	19:20	EXT		RUNNING CLUB II	ENDURANCE III	ENDURANCE III			
18:30	19:20	S2		IBT II	ZUMBA II	ZUMBA II			
18:30	19:20	P			WET GYM PP I	AQUA HIIT PG I			
18:30	19:20	S1		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		VIRTUALBIKE III	
18:30	18:45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
19:00	19:50	S2	BODY PUMP III				BODY PUMP III		
19:00	19:50	EXT	ENDURANCE III				VIRTUALBIKE III		
19:00	19:50	P	WET GYM PP I						
19:00	19:50	P							
19:30	20:20	P			WET GYM PG I	WET GYM PP I			
19:30	20:20	S2		PILATES I	HIIT III	PILATES I			
19:30	20:20	S1		VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III			
20:00	20:50	S2	ZUMBA II						
20:30	21:20	S2			BODY PUMP III				
20:30	21:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
21:30	22:20	S1			VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III		

S1 - Sala 1 **S2 - Sala 2** **PA - Pavelló** **P - Piscina** **EXT - Exterior** I - Baixa intesitat II - Mitja intensitat III - Alta intensitat

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques

*Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anul·larse per motius meteorologics

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