



poliesportiu
municipal
sanfeliu

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 24 DE JUNY AL 29 DE SETEMBRE DE 2024 (EXCEPTE EL MES D'AGOST)

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		IOGA II		IBT II		
8:30 9:20	P					WET COMBO 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			
9:30 10:20	S2	ZUMBA II		BODY COMBAT III		BODY PUMP III		
9:30 10:20	P	WET GYM PP I		WET GYM PP I				
9:30 10:20	EXT					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		IOGA II			
10:15 11:05	P		WET GYM PP 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	IOGA II		GENT GRAN I		ESTIRAMENTS I	IBT III	
10:30 11:20	S1	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
10:30 11:20	EXT			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 III			
11:15 12:05	P							
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	
11:30 12:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
12:30 13:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
13:30 14:20	S1				VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
14:15 15:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		CICLO INDOOR III		
14:15 15:05	S2	BODY PUMP III	BODY COMBAT III	HIIT III	BODY PUMP 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 17:20	S1		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III			VIRTUALBIKE III	
16:30 17:20	S2		IOGA II		BODY PUMP III			
17:00 17:50	S1	VIRTUALBIKE III				VIRTUALBIKE III		
17:00 17:50	S2	IOGA II						
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	ZUMBA II			
18:00 18:50	S1	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
18:00 18:50	S2	BODY PUMP III				ZUMBA II		
18:30 19:20	S2		BODY PUMP III	ZUMBA II	PILATES I			
18:30 19:20	P		WET GYM PG I					
18:30 19:20	S1			CICLO INDOOR III			VIRTUALBIKE III	
18:30 19:20	EXT				IBT* II			
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 COMBAT III				BODY PUMP III		
19:00 19:50	S1	CICLO INDOOR III				VIRTUALBIKE III		
19:15 19:50	P	WET GYM PP I						
19:30 20:20	EXT		IBT* II					
19:30 19:50	P			WET GYM PP I	WET GYM PP I			
19:30 20:20	S2		PILATES I	HIIT III	BODY COMBAT III			
19:30 20:20	S1		VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III			
20:00 20:50	S2	ZUMBA II						
20:30 21:20	S2			IBT III				
20:30 21:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
22:00 22:00	S1			VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 PA - Pavelló P - Piscina

Cardiovascular Tonificació Cos i ment Aquàtiques

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

*Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anul·lar-se per motius meteorològics.

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.



www.poliesportius.l-h.cat



Ajuntament de L'Hospitalet