



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA MATÍ								
9.00 - 9.50	S 1		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		
9.00 - 9.50	S 2	ZUMBA II						
9.30 - 10.20	S 1			ZUMBA II				
9.30 - 10.20	S 2		TONIFICACIÓ I		GLOBAL PILATES II			
10.00 - 10.50	S 2					IBT II		
10.00 - 10.50	S 1	CICLO INDOOR II						
10.30 - 11.20	S 1		CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II			
10.30 - 11.20	S 2			CICLO INDOOR II				
11.00 - 11.50	PG	WET GYM II						
11.00 - 11.50	S 1					VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
11.30 - 12.20	PP			WET GYM II				
12.00 - 12.50	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III				
FRANJA MIGDIA								
14.00 - 14.50	S 1		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
15.00 - 15.50	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III				
FRANJA TARDA								
17.30 - 18.20	S 2		BODY SHAPE II					
18.00 - 18.50	S 1	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
18.00 - 18.50	S 2				IBT II			
19.00 - 19.50	S 1				CICLO INDOOR III			
19.00 - 19.50	S 2	BODY SHAPE II	IBT II	GLOBAL PILATES II				

www.poliesportius.lh.cat · 93 402 40 10 · infopmsf@lh.cat

HORARI ESPECIAL D'ESTIU

Instal·lació: Dilluns a dissabte - 8.45 a 21.30 h / Diumenge - 8.45 a 14.30 h

Sala de fitness i SAT (*): Dilluns a dissabte - 9 a 21 h / Diumenge - 9 a 14 h

Piscina coberta: Dilluns a dissabte - 9 a 21 h / Diumenge - 9 a 14 h

(*): Servei d'assessorament tècnic a la sala de fitness

- Instal·lació tancada
- Horari especial d'estiu

AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

PG - Piscina Gran

PP - Piscina Petita

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

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.

