

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 7 DE GENER AL 11 DE ABRIL DE 2025

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 8:45	PP					
8:15 9:05	S1	GAC II		TABATA II		
8:30 9:05	S1		HARD TRAINING III			HARD TRAINING III
8:45 9:30	PP					
8:45 9:30	PG					
9:15 10:05	S1	TABATA II			GAC II	
9:30 11:00	PP			CAMINEM		
9:30 9:55	S1		HIPOPRESSIUS 25'I			HIPOPRESSIUS 25'I
10:15 11:45	S1	CAMINEM			CAMINEM	
10:30 10:55	S1	ESTIRAMENTS 25'I				
10:00 10:25	PAV		ESTIRAMENTS 25'I			ESTIRAMENTS 25'I
10:30 11:20	S1	AQUAGYM I	SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11:00 11:50	S1	EN FORMA I				EN FORMA I
11:00 11:45	PP					AQUAGYM I
11:15 12:05	S1			AQUAGYM I		
11:30 12:20	S1		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	
11:45 12:30	PP					
12:00 13:30	S1	CAMINEM				
12:30 14:00	PP		CAMINEM			
13:15 14:00	PG					
13:15 14:05	S1					
14:30 15:05	S1					
15:15 16:05	S1					
15:30 16:15	pp	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16:15 16:40	S1		HIPOPRESSIUS 25'I			
16:15 17:05	S1	TABATA II		PILATES	POSTURAL	
16:45 17:10	S1		ESTIRAMENTS 25'I			
17:15 17:45	S1	HIPOPRESSIUS 25'I				HIPOPRESSIUS 25'I
17:15 18:50	S1			TABATA II		
17:50 18:15	S1	ESTIRAMENTS 25'I				ESTIRAMENTS 25'I
17:15 17:50	S1		HARD TRAINING III			
18:25 19:00	S1					
18:30 19:20	S1					
19:00 19:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
19:15 20:05	S1					
19:30 20:20	S1					
19:45 20:30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
20:15 20:40	S1					
20:15 21:05	S1					

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 S3 - Sala 3 EXT - Exterior SF - Sala Fitness P - Piscina

■ 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.
Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anular-se per motius meteorològics

Amb motiu de les obres a les instal·lacions del Poliesportiu Municipal Fum d'Estampa, les activitats dirigides que s'hi imparteixen es reubicaran al Complex Esportiu Municipal de L'Hospitalet Nord (av. de Manuel Azaña, 21)