



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DE L'1 DE JULIOL AL 29 DE SETEMBRE 2019 (EXCEPTE AGOST)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
7.30 - 8.20	S 2	ZUMBA III		TBC II				
7.30 - 8.30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
8.30 - 8.45	S F		ABDOMINALS 15' II		ESTIRAMENTS 15' I			
8.30 - 9.20	S 3		FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I			
8.30 - 9.20	S 2	TONO II	AEROLATINO III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
8.30 - 9.20	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
8.30 - 10.30	EXT	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II			
9.00 - 9.45	P	AQUAGYM* II	FLOATFIT* III	AQUAGYM* II	FLOATFIT III			
9.30 - 10.20	S 1							VIRTUAL BIKE II
9.30 - 10.20	S 2	ZUMBA III	BODY PUMP III	ESTIRA'T I	BODY PUMP III	ZUMBA III		
9.30 - 10.30	S 3		IOGA* I	HBX III	IOGA* I	HBX III		
10.00 - 10.15	S F	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		
10.00 - 10.50	S 2						BODY PUMP III	
10.00 - 11.00	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
10.15 - 10.30	S F	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II		
10.30 - 11.20	S 1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10.30 - 11.30	S 3		TAI CHI* I		TAI CHI* I			
10.45 - 11.00	S F		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I
11.00 - 12.00	S 1						CICLO INDOOR III	
12.00 - 12.15	S F	CORE 15' III		CORE 15' III			ABDOMINALS 15' II	
12.15 - 13.00	S 1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II
MIG DIA								
14.00 - 14.15	S F	ABDOMINALS 15' II	CORE 15' III	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II
14.20 - 15.10	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
14.20 - 15.20	S 2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
16.30 - 17.30	S 3		IOGA* II		IOGA* II			
TARDA								
16.30 - 17.20	S 1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
17.15 - 17.30	S F		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II			
17.15 - 18.15	S 3	IOGA* I		IOGA* I				
17.30 - 18.20	S 2		AEROLATINO II		ZUMBA III			
17.35 - 17.50	S F	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
18.00 - 18.50	S 2	AEROSTEP III		AEROLATINO II		ZUMBA III		
18.00 - 19.00	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
18.20 - 19.10	S 3	ESTIRA'T I		ESTIRA'T I				
18.30 - 19.20	S 2		FREE DANCE II		AEROSTEP III			
18.30 - 19.30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18.30 - 19.30	S 3		PILATES* II		PILATES* II			
19.00 - 19.50	S 2	ZUMBA III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19.05 - 19.20	S F	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
19.15 - 20.00	P		AQUAGYM* II		AQUAGYM* II			
19.30 - 20.20	S 3	BODY COMBAT III		BODY COMBAT III		HARD TRAINING III		
19.30 - 20.20	S 2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
19.30 - 20.30	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
20.00 - 20.50	S 2	BODY PUMP III		ZUMBA III				
20.00 - 21.00	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
20.05 - 20.20	S F	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
20.15 - 21.00	P		FLOATFIT III		FLOATFIT III			
20.30 - 21.00	S 3	HBX III		HBX III				
20.30 - 21.20	S 3		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20.30 - 21.20	S 2					BODY COMBAT III		
21.00 - 21.30	S 3	HBX III		HBX III				
21.15 - 22.00	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

Dipòsit legal: B 15034-2019

www.piscinesmunicipals-h.cat · 93 403 29 60 · info@pmlh.cat

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

EXT - Exterior

S F - Sala Fitness

P - Piscina

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

COMBINADES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

* Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.

** Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

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.



L'H

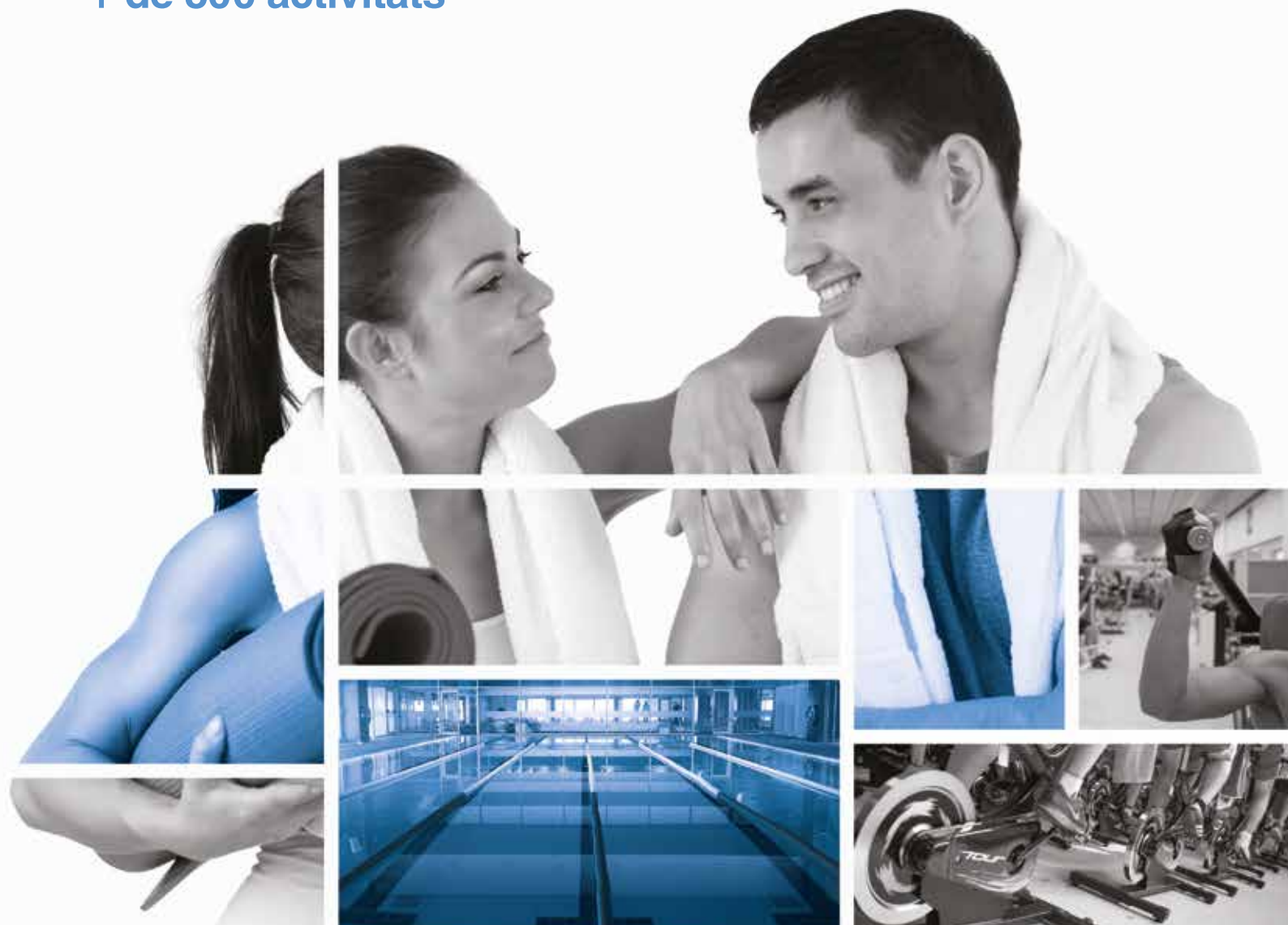
MÉS A PROP TEU!

Benvinguts a...

la fàbrica de la
feliCitat

GAUDEIX DE 5 POLIESPORTIUS MUNICIPALS AMB L'ABONAMENT ÚNIC*

+ de 100.000 m² d'instal·lacions
+ de 800 activitats



Informa't dels **preus especials**
per a famílies / joves / gent gran...

*En funció de la disponibilitat i serveis

poliesportius
municipals



Ajuntament de L'Hospitalet