

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## SETMANA SANTA

DEL 26 DE MARÇ AL 1 D'ABRIL



piscines  
municipals  
l'hospitalet

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
07:30 08:30	S 1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
08:30 08:45	S F		ABDOMINALS 15'		ESTIRAMENTS 15'			
08:30 09:20	S 2	TONO	AEROLATINO	CARDIO TONO	ZUMBA			
08:30 09:20	S 1	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE				
09:30 10:20	S 2	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP			
09:30 11:30	ALL	CAMINEM (3)	CAMINEM (3)	CAMINEM (3)	CAMINEM (3)			
10:00 10:15	S F	ESTIRAMENTS 15'		ESTIRAMENTS 15'				ABDOMINALS 15'
10:00 10:50	S 2						BODY PUMP	
10:00 11:00	S 1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
10:15 10:30	S F	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'			
10:30 11:20	S 1		VIRTUAL BIKE					VIRTUAL BIKE
10:30 11:30	S 1				CICLO INDOOR			
10:45 11:00	S F		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			ESTIRAMENTS 15'
11:00 12:00	S 1						CICLO INDOOR	
12:00 12:15	S F	CORE 15'		CORE 15'			ABDOMINALS 15'	
12:15 13:00	S 1	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE			VIRTUAL BIKE
MIGDIA								
14:00 14:15	S F	ABDOMINALS 15'	CORE 15'	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'			ABDOMINALS 15'
14:20 15:10	S 1	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE			
TARDA								
16:30 17:20	S 1	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE			
17:15 17:30	S F		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			
17:30 18:20	S 2		AEROLATINO		ZUMBA			
17:35 17:50	S F	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'				
18:00 18:50	S 2	AEROSTEP		AEROLATINO				
18:00 19:00	S 1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
18:30 19:20	S 2		FREE DANCE		AEROSTEP			
18:30 19:30	S 1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
19:00 19:50	S 2	ZUMBA		BODY PUMP				
19:05 19:20	S F	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'				
19:30 20:20	S 2		BODY PUMP		BODY PUMP			
19:30 20:30	S 1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
20:00 20:50	S 2	BODY PUMP		ZUMBA				
20:00 21:00	S 1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
20:05 20:20	S F	ABDOMINALS 15'	CORE 15'	ABDOMINALS 15'	CORE 15'			
21:15 22:00	S 1	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE				

FESTIU

FESTIU

FESTIU

**S 1** Sala 1   **S 2** Sala 2   **S F** Sala Fitness

(3)ALL - Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

### Horari general d'obertura - Serveis i espais

DI. a dv. - 7.00 a 23.00h / ds. i dg. - 9.00 a 15.00h

**Sala de fitness:** dl. a dv. - 7.00 a 22.30h / ds. i dg. - 9.00 a 14.45h

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.



Ajuntament de L'Hospitalet