



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
07:30 08:20	S 2	ZUMBA III		TBC II				
07:30 08:30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
08:30 08:45	S F		ABDOMINALS 15' II		ESTIRAMENTS 15' I			
08:30 09:20	S 3		FITNESS SUAU I	HBX III	FITNESS SUAU I			
08:30 09:20	S 2	TONO II	AEROLATINO III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
08:30 09:20	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
08:45 09:30	P	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II			
09:00 11:00	EXT	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II			
09:30 10:20	S 1							VIRTUAL BIKE II
09:30 10:20	S 2	ZUMBA III	BODY PUMP III	BODY COMBAT III	BODY PUMP III	ZUMBA III		
09:30 10:30	S 3	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	HBX III		
10:00 10:15	S F	ESTIRAMENTS II		ESTIRAMENTS II		ESTIRAMENTS II		
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		
10:15 11:00	P		FLOATFIT 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			
10:40 11:40	S 3	IOGA* II		IOGA* II				
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	
12:00 12:45	P		IOGA FLOATING III	FLOATFIT III	IOGA FLOATING III			
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	S3/S1/S3	HBX III	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	HBX III		
14:20 15:20	S 2		BODY PUMP III	ZUMBA III	BODY PUMP III			
14:45 15:30	P	AIGUATEKE I	FLOATFIT III	AIGUATEKE I	FLOATFIT III			
15:30 16:30	S 3		IOGA* II		IOGA* II			
TARDA								
16:30 17:20	S 1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16:30 17:30	S 2	PILATES* II		PILATES* 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	AQUAGYM* II	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		
20:30 21:20	S 3		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20:30 21:00	S 3	HBX III		HBX III				
21:00 21:30	S 3	HBX III		HBX III				
20:30 21:20	S 2					BODY COMBAT III		
20:45 21:30	P		FLOATFIT III		FLOATFIT III			
21:15 22:00	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

Dipòsit legal: B 9153-2019

www.piscinesmunicipals-lh.cat · 93 403 29 60 · info@pmh@l-h.cat

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES COMBINADES S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S 3 - Sala 3 EXT - Exterior
I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT S F - Sala Fitness P - Piscina

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

(**)ALL - 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.



Benvinguts a...

la fàbrica de la
felicitat

POLIESPORTIUS
MUNICIPALS L'HOSPITALET

PORTA UN AMIC... I APROFITA L'OFERTA!

TOTS DOS HI SORTIREU GUANYANT:



PER A TU

(ABONAT/ABONADA)

25% dte.

en la 1a quota

+

25% dte.

en la 2a quota

(després de l'alta del teu amic)

PER A L'AMIC

(NOU ABONAT/ABONADA)

50% dte.

en la 2a quota

o

50% dte.

en despeses d'inscripció

Informa-te'n a la recepció. No perdís l'oportunitat!

poliesportius
municipals



Ajuntament de L'Hospitalet