



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
7.30 - 8.15	S 2	ZUMBA III		ZUMBA III				
7.30 - 8.30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
8.30 - 9.15	S 3		FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I			
8.30 - 9.15	S 2	TONO II	ZUMBA 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	ZUMBA III	BODY PUMP III	ZUMBA III		
9.30 - 10.30	S 3		IOGA* I		IOGA* 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		
10.30 - 11.20	S 1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10.40 - 11.40	S 3 / EXT		TAI CHI* I		TAI CHI* I			
11.00 - 12.00	S 1						CICLO INDOOR 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								
14.20 - 15.10	S 1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
15.15 - 16.05	S 2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
15.15 - 16.05	S 3	HBX III		HBX III				
TARDA								
16.30 - 17.20	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
17.15 - 18.10	S 3	IOGA* I		IOGA* I				
17.30 - 18.15	S 2		ZUMBA III		ZUMBA III			
18.00 - 18.45	S 2	ZUMBA III		ZUMBA III		ZUMBA III		
18.00 - 19.00	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
18.25 - 19.15	S 3	ESTIRA'T I		ESTIRA'T I				
18.30 - 19.15	S 2		ZUMBA III		ZUMBA 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 - 19.45	S 2	ZUMBA III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19.15 - 20.00	P		AQUAGYM* II		AQUAGYM* II			
19.30 - 20.15	S 3 / EXT	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			
20.15 - 21.00	P		FLOATFIT III		FLOATFIT III			
20.30 - 21.00	S 3	HBX III		HBX III				
20.30 - 21.20	S 2 / EXT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20.30 - 21.20	S 2					BODY COMBAT III		
21.15 - 21.45	S 3	HBX III		HBX III				
21.15 - 22.00	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

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

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S 3 - Sala 3 EXT - Exterior 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.

