



ACTIVITATS DIRIGIDES - SETMANA SANTA

DEL 15 AL 22 D'ABRIL (19 I 22 TANCAT)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	
07:30 08:30	S1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	FESTIU			
08:30 08:45	SF		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'				
08:30 09:20	S2	TONO	AEROLATINO		ZUMBA				
08:30 09:20	S3			HBX 45'					
08:30 09:20	S1	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE					
09:30 10:20	S2	ZUMBA	BODY PUMP II	BODY COMBAT III	BODY PUMP II				
09:30 11:30	ALL	CAMINEM	CAMINEM	CAMINEM	CAMINEM				
10:00 10:15	SF	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'					
10:00 11:50	S1						VIRTUAL BIKE		
10:00 11:00	S1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR					
10:15 10:30	SF	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'				
10:30 11:20	S1		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE			VIRTUAL BIKE	
10:45 11:00	SF		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			ESTIRAMENTS 15'	
11:00 11:50	S1						VIRTUAL BIKE		
12:00 12:15	SF	CORE 15'		CORE 15'			ABDOMINALS 15'		
12:00 12:15	S1	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE			VIRTUAL BIKE	
14:00 14:15	SF	ABDOMINALS 15'	CORE 15'	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'		FESTIU	ABDOMINALS 15'	
14:20 15:10	S1	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE				
16:30 17:20	S1	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		FESTIU		
17:15 17:30	SF		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'				
17:30 18:20	S2		AEROLATINO		ZUMBA				
17:30 17:45	SF	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'					
18:00 18:50	S2	AEROSTEP		AEROLATINO					
18:00 19:00	S1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR					
18:30 19:20	S2		FREEDANCE		AEROSTEP				
18:30 19:30	S1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
19:00 19:50	S2	ZUMBA		BODYPUM II					
19:00 19:15	SF	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'					
19:30 20:20	S2		BODYPUM II		BODYPUM II				
19:30 20:30	S1	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR					
20:00 20:50	S2			ZUMBA					
20:00 20:45	S3	HBX 45'							
20:00 21:00	S1		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
20:30 20:45	SF	ABDOMINALS 15'	CORE 15'	ABDOMINALS 15'	CORE 15'				
21:15 22:00	S1	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE					

www.piscinesmunicipals.lh.cat

DILLUNS 22

FESTIU

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

S F - Sala Fitness

ALL - Exterior

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

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

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.

