



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>MATÍ</b>						
9.30 10.20	S 2	ZUMBA III		TONO II		BODY PUMP III
10.00 10.50	S 2		BODY PUMP III		ZUMBA III	
10.00 11.00	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III
11.15 11.30	SF	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II
12.00 12.15	S 1	ESTIRAMENTS 15' I	CORE 15' III	ESTIRAMENTS 15' I	CORE 15' III	ESTIRAMENTS 15' I
12.15 13.00	S 1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
<b>MIG DIA</b>						
14.15 15.00	S 1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
<b>TARDA</b>						
16.30 17.15	S 1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	
17.30 17.45	S F	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	
18.00 18.50	S 2	ZUMBA III		BODY PUMP III		
18.30 19.20	S 2		ZUMBA III		ZUMBA III	
19.00 19.50	S 2	BODY PUMP III		ZUMBA III		
19.15 20.15	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	
19.30 20.20	S 2		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III	

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

## Horari especial d'estiu - del 1 al 31 d'agost - Serveis i espais

DI. a dv. - 9.00 a 21.00 h / Ds i dg. - 10.00 a 19.00 h

Sala de fitness: di. a dv. - 9.00 a 20.30 h / Caps de setmana TANCADA

Piscina Coberta: Tancada per tasques de manteniment de l'1 al 31 d'agost.

Piscina Exterior: DI. a dv. - 9.00 a 20.00 h / Ds i dg. - 10.00 a 19.00 h

## AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

     Horari especial estiu      De 9.00 a 18.45 h

**S 1 - Sala 1**

**S 2 - Sala 2**

**S F - Sala Fitness**

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

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.

