



# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## DE L'1 DE JULIOL AL 29 DE SETEMBRE 2019 (EXCEPTE AGOST)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15 8.05	S1	BODY PUMP II						
7.30 7.45	SF	HIIT III	CIRCUIT II	GAC II	CIRCUIT II	ESTIRAMENTS I		
8.15 9.05	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
8.15 9.00	P	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I		
8.30 8.45	SF	CIRCUIT II	ESTIRAMENTS I	HIIT III	ESTIRAMENTS I	CIRCUIT II		
8.30 9.00	HT		HARD TRAINING 30' III		HARD TRAINING 30' III			
9.15 9.30	SF						ABDOMINALS II	
9.15 10.05	S1	ZUMBA II	BODY COMBAT III	BODY PUMP II	ZUMBA II	CXWORX+EST. II		
9.15 10.05	S2							
9.15 10.05	S3			GLOBAL PILATES I				
9.15 10.05	P				WET COMBO I			
9.30 10.15	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
10.15 10.30	SF	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	CIRCUIT II
10.15 11.05	S1	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	BODY PUMP II	BODY PUMP + IBT III	
10.30 11.20	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10.30 11.20	S3	IOGA I		GRAVITY II				
11.15 11.30	SF						HIIT III	HIIT III
11.15 12.05	S1					GENT GRAN I		
11.15 12.05	S2						CICLO INDOOR III	
11.15 12.00	P	WET COMBO I		WET INTERVAL II				
11.30 11.45	SF	CIRCUIT II	GAC II	ABDOMINALS II	HIIT III	ABDOMINALS II		
12.00 12.15	SF						CIRCUIT II	ABDOMINALS II
12.30 13.15	P		WET INTERVAL II		WET GYM I			
13.30 14.00	S1				CXWORX 30' II			
13:30 14.20	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 14.20	S1	BODY PUMP II						
13.30 14.20	S3			GRAVITY II				
13.30 14.15	P							
14.15 15.05	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
15.15 16.05	S1		BODY COMBAT III	IBT II	BODY PUMP II	ZUMBA II		
15.15 16.05	S3	GRAVITY II						
16.00 16.45	P	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET GYM I		
17.15 18.05	S1	BODY PUMP II	IBT II	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III	BODY PUMP II		
17.15 18.05	S2	CICLO INDOOR III						
17.15 18.05	S3		GLOBAL PILATES I	GRAVITY II	BODY COMBAT III			
17.30 17.45	SF	ABDOMINALS II	CIRCUIT II	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II	ABDOMINALS II	
18.15 19.05	S1	CXWORX+TABATA III	BODY PUMP II	BODY COMBAT III	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III		
18.15 19.05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
18.15 19.05	S3	STEP II	IOGA I	GLOBAL PILATES I	IOGA I	GRAVITY II		
18.15 18.45	HT	HARD TRAINING 30' III						
18.15 19.05	HT				#XTREMTRAINING			
18.30 18.45	SF						ABDOMINALS II	
19.00 19.45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19.15 20.05	S1	ZUMBA II	IBT II	BODY PUMP II	AERÒBIC II	ZUMBA II		
19.15 20.05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
19.15 20.05	S3	IOGA I	GLOBAL PILATES I	BODY COMBAT III	GLOBAL PILATES I			
19.15 20.05	EXT	#XTREMTRAINING						
19.15 19.45	S2							
19.45 20.15	EXT							
20.15 20.45	P							
19.45 20.30	P		WET COMBO I		WET INTERVAL II			
20.15 20.30	SF	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I	ESTIRAMENTS I		
20.15 21.05	S1	BODY PUMP II	CXWORX+TABATA III	ZUMBA II	BODY PUMP II			
20.15 21.05	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
20.15 21.05	S3	GLOBAL PILATES I		IOGA I				
20.15 21.05	HT			SURVIVAL FIT II				

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

S F Sala Fitness

P - Piscina

HT - Hard Training

EXT - Exterior

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

Informem a tots els abonats/des que disposen de l'horari d'activitats virtuals en la web i en la recepció de la instal·lació.

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.



# L'H

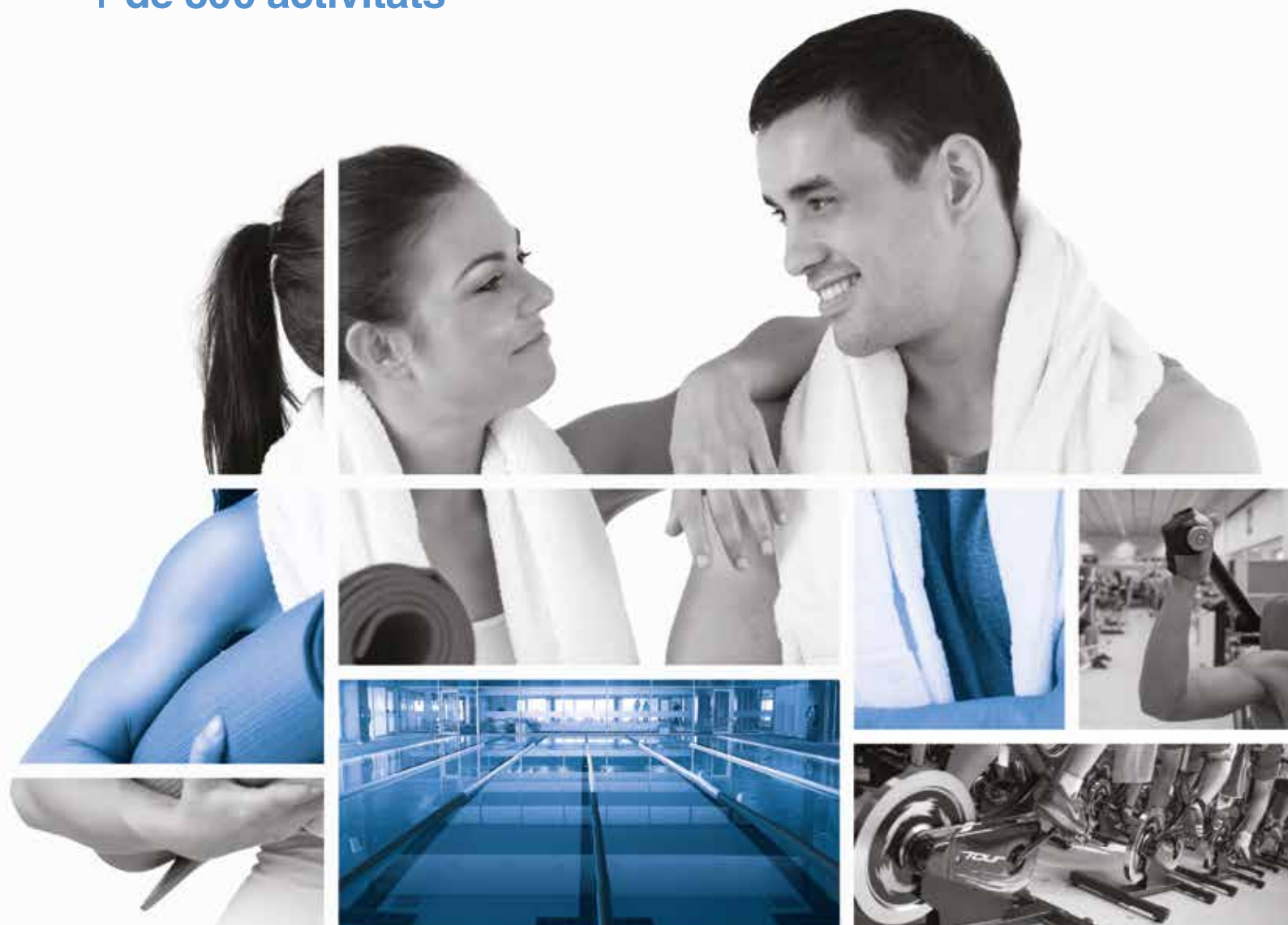
MÉS A PROP TEU!

Benvinguts a...

la fàbrica de la  
**feliCitat**

## GAUDEIX DE 5 POLIESPORTIUS MUNICIPALS AMB L'ABONAMENT ÚNIC\*

+ de 100.000 m<sup>2</sup> d'instal·lacions  
+ de 800 activitats



Informa't dels **preus especials**  
per a famílies / joves / gent gran...

\*En funció de la disponibilitat i serveis

poliesportius  
municipals



Ajuntament de L'Hospitalet