



INICI - FINAL		ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30	9.45	SF	GAC II	ESTIRAMENTS I	GAC II	ABDOMINALS II	ESTIRAMENTS I
9.30	10.20	S1	ZUMBA II	BODY COMBAT III	ZUMBA II		CXWORX+TABATA III
9.30	10.20	S2				CICLO INDOOR III	
9.30	10.20	P		WET GYM I		WET GYM I	
10.30	10.45	SF	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II
10.30	11.20	S1	BODY PUMP II		CXWORX+TABATA III	BODY PUMP II	
10.30	11.20	S2		CICLO INDOOR III			
10.30	11.20	S3					
11.30	11.45	SF	HIIT III	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II	CIRCUIT II
11.30	12.20	S1	GLOBAL PILATES I			GLOBAL PILATES I	
11.30	12.20	S3		GRAVITY II			
11.30	12.15	P	WET GYM I		WET GYM I		
12.00	12.50	S2					
13.30	13.45	SF	CIRCUIT II	HIIT III	CIRCUIT II	HIIT III	GAC II
15.00	15.50	S2					
16.00	16.50	S2					
18.00	18.50	S1	CXWORX+TABATA III		BODY COMBAT III	ZUMBA II	
18.00	18.50	S2		CICLO INDOOR III			CICLO INDOOR III
18.30	18.45	SF	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II	GAC II	ABDOMINALS II
19.00	19.50	S1		ZUMBA II		CXWORX+TABATA III	BODY PUMP II
19.00	19.50	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
19.30	19.45	SF	ESTIRAMENTS I	ABDOMINALS II	ESTIRAMENTS I	ABDOMINALS II	ESTIRAMENTS I
20.00	20.50	S1	BODY PUMP II		ZUMBA II		
20.00	20.50	S2				CICLO INDOOR III	
20.00	20.45	P		WET GYM I			

www.pmcentrel-h.cat · 93 403 29 50 · infopmc@l-h.cat

Horari especial d'estiu - de l'1 al 31 d'agost - Serveis i espais

DI. a dv. - 8.45 a 21.30 h / Caps de setmana TANCAT

Sala de *fitness* i servei d'assessorament tècnic: dl. a dv. - 9.00 a 21.00 h / Cap de setmana TANCAT

Piscina: dl. a dv. - 9.00 a 21.00 h / Cap de setmana TANCAT

Aparcament: dl.a dv. - 9.00 a 21.30 h / Cap de setmana TANCAT

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	

 Instal·lació tancada

 Horari especial estiu

 Piscina: parada tècnica (servei tancat)

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

S F - Sala Fitness

P - Piscina

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

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.

