



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
07:15 - 08:05	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
07:30 - 08:20	S 1				CICLO INDOOR II			
08:00 - 08:50	PG		WET INTERVAL III		WET INTERVAL III			
08:15 - 09:05	S 1		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III		
08:30 - 09:20	S 2	TONIFICACIÓ I		CXWORX II	ZUMBA II	IBT II		
08:30 - 09:20	P		ZUMBA II					
08:30 - 09:20	PG				WET INTERVAL III			
09:00 - 09:50	PP	WET COMBO I	WET GYM II	WET GYM I				
09:00 - 09:50	S 1				VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III	
09:15 - 10:05	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II				VIRTUAL BIKE III
FRANJA MATÍ								
09:30 - 10:20	S 1					CICLO INDOOR II		
09:30 - 10:20	S 2	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	BODY SHAPE II		
09:30 - 10:20	P			ZUMBA II		AEROBIC II		
09:30 - 10:20	PG				WET GYM II			
09:30 - 10:20	HT				HARD TRAIN. LH (2) II			
10:00 - 10:50	S 2						TONIFICACIÓ I	
10:15 - 11:05	S 1	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
10:15 - 11:05	PG	WET GYM II		WET GYM II				
10:30 - 11:20	S 1					VIRTUAL BIKE III		
10:30 - 11:20	S 2	GENT GRAN I	ESTIRAMENTS I	GENT GRAN I	IOGA II	GENT GRAN I		
10:30 - 11:20	PP				WET GYM I			
10:30 - 11:20	PG		WET GYM II			WET GYM I		
11:00 - 11:50	S 2						ZUMBA II	
11:00 - 11:15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11:30 - 12:20	S 2	TONIFICACIÓ I	GLOBAL PILATES II	GENT GRAN I	GLOBAL PILATES II			
FRANJA MIGDIA								
12:30 - 13:20	S 1	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14:15 - 15:05	S 1		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
14:15 - 15:05	S 2	IBT II	ESTIRAMENTS I		CXWORX II			
15:15 - 16:05	S 1	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II		
15:15 - 16:05	S 2		STEP II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II			
15:15 - 16:05	PP	WET GYM I						
16:30 - 17:20	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
16:30 - 17:20	S 2		IOGA II		IOGA II			
16:30 - 17:20	HT					HARD TRAIN. LH (2)(3) II		
FRANJA TARDA								
17:30 - 18:20	S 1					CICLO INDOOR III		
17:30 - 18:20	S 2	AEROBIC INFANTIL (1) I	IBT II	AEROBIC INFANTIL (1) I		ZUMBA III		
17:30 - 18:20	HT				HARD TRAIN. LH (2) II			
18:00 - 18:50	S 1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
18:30 - 19:20	S 1					VIRTUAL BIKE III		
18:30 - 19:20	S 2		BODY SHAPE II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES II			
18:30 - 18:45	SF		ABDOMINALS 15' I		ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
18:45 - 19:10	P	ABDOMINALS I		ABDOMINALS I				
18:45 - 19:35	P		ZUMBA II		IBT II			
18:45 - 19:35	PP		WET GYM I		WET GYM I			
19:00 - 19:50	S 1		CICLO INDOOR III			CICLO INDOOR III		
19:00 - 19:50	S 2	BODY COMBAT III				BODY COMBAT III		
19:15 - 20:05	PG	WET GYM II						
19:15 - 20:05	PP			WET COMBO I				
19:15 - 20:05	P	GAC I		GAC I				
19:30 - 20:20	S 1	VIRTUAL BIKE III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19:30 - 20:20	S 2		GLOBAL PILATES II	BODY COMBAT III	CXWORX III			
FRANJA NIT								
20:00 - 20:30	S 2					ESTIRAMENTS I		
20:00 - 20:50	S 2	ZUMBA III						
20:30 - 20:45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
20:30 - 21:20	S 1	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III		
20:30 - 21:20	S 2					ESTIRAMENTS I		
21:00 - 22:00	PP / PG	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I	WET RELAX I		
21:30 - 22:20	S 1	VIRTUAL BIKE III				VIRTUAL BIKE III		

Dipòsit legal: B 9150-2019

www.pmsanfeliu-h.cat · 93 402 40 10 · info@mst@h.cat

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S F - Sala Fitness PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran HT - Hard Training P - Pavelló
CARDIOVASCULAR **TONIFICACIÓ** **COS I MENT** **AQUÀTIQUES** I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

(1) Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia. (2) Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents. (3) Aquestes activitats estan destinades preferentment a les persones entre els 15 i 25 anys.



Benvinguts a...

la fàbrica de la
felicitat

POLIESPORTIUS
MUNICIPALS L'HOSPITALET

PORTA UN AMIC... I APROFITA L'OFERTA!

TOTS DOS HI SORTIREU GUANYANT:



PER A TU
(ABONAT/ABONADA)

25% dte.
en la 1a quota

+

25% dte.
en la 2a quota

(després de l'alta del teu amic)

PER A L'AMIC
(NOU ABONAT/ABONADA)

50% dte.
en la 2a quota

o

50% dte.

en despeses d'inscripció

Informa-te'n a la recepció. No perdís l'oportunitat!

poliesportius
municipals



Ajuntament de L'Hospitalet