

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES NADAL 2022

Ajuntament de L'Hospitalet



Del 24.12.22  
al 8.01.23

HORARI D'ACTIVITATS NADAL 2022

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05	26.12.22 TANCAT			5.01.23 TANCAT A LA TARDA		6.01.23 TANCAT	
8.15	9.15		CORE + ESTIRAMENTS S1	BODY PUMP S1	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1			
8:45	9:30	AQUAGYM		AQUAGYM			AQUAGYM	
9:15	10:15	GYM SUAU S2	IOGA S2	GYM SUAU S2	IOGA S2			
9.15	10.05	ZUMBA S1	ZUMBA S1	CORE + ESTIRAMENTS S1	ZUMBA S1	BODY PUMP S1		
10.15	11.05	BODY PUMP S1	TBC	ZUMBA S1	STEP	CORE + ESTIRAMENTS S1		
11:00	11:45	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM		
11.15	12.05							
14.00	14.30							
15.15	16.05	TBC S1		TONIFICACIÓ				
15.15	16.15	IOGA S2		IOGA S2				
16.15	17.05							
16:15	17:00		AQUAFIT		AQUAFIT			
17.15	18.05	BODY PUMP S1	ZUMBA FIT S1	BODY PUMP S1	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1			
17.30	18.30	<i>FIT junior JAULA</i>	<i>FIT kids JAULA</i>	<i>FIT junior JAULA</i>	<i>FIT kids JAULA</i>			
18.15	19.05	ZUMBA S1	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	ZUMBA S1	ZUMBA FIT S1	BODY PUMP S1		
18.15	19.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
19.15	20.05	TBC	BODY PUMP S1	TBC	BODY PUMP S1	ZUMBA S1		
19.15	20.05	CYCLING S3	PILATES S2	CYCLING S3	PILATES S2			
19:15	20:00	AQUAGYM		AQUAGYM				
20.15	21.15	PILATES S2	ZUMBA S1	PILATES S2	ZUMBA S1			
20.15	21.05							
20:30	21:15	AQUAEXTREM		AQUAEXTREM				

LLEGENDA TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DE FORÇA

ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

ACTIVITATS MIXTES

ACTIVITATS COS-MENT

ACTIVITATS D'AIGUA

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

ACTIVITATS DE PAGAMENT COMPLEMENTARI: . Places limitades. AQUAGYM - AQUAFIT - AQUASUAU - AQUAEXTREM - IOGA - PILATES