



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 8:45	P	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
8:15 9:05	S 1	ZUMBA II		BODY PUMP III		BODY PUMP III
8:45 9:10	EXT		HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III	
8:45 9:30	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
8:45 9:30	PG		AQUAFIT I			AQUAFIT I
9:15 10:05	S 1	STEP INTERVAL II		PILATES I		
9:30 10:20	S 1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II
10:15 11:15	S 1	IOGA I		IOGA I		
10:30 11:20	PAV			JUGUEM I		
10:30 11:20	S 1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11:00 11:45	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
11:15 12:15	S 1	IOGA I		IOGA I		
11:30 12:20	S 1		SENIOR DANCE I		SENIOR DANCE I	
11:45 12:30	P		AQUAGYM I		AQUAGYM I	
12:30 13:15	P	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
12:30 13:30	S 1	IOGA I		IOGA I		
13:15 14:00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I		
13:15 14:05	S 1		STEP INTERVAL II		ZUMBA II	
14:15 15:05	S 1					
14:30 14:55	EXT	HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III		
15:15 16:05	S 1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	STRONG BY ZUMBA III	ZUMBA II
15:30 16:15	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16:15 16:40	S 1				HIPOPRESSIUS 25' I	
16:15 17:05	S 1	ESTIRAMENTS I	PILATES I	COS I MENT I		
16:45 17:10	S 1				ESTIRAMENTS 25' I	
17:15 18:05	S 1	FIT JOVE (BODY PUMP) I		FIT JOVE (ZUMBA) I		
17:30 18:20	S 1					ZUMBA KIDS** I
18:15 18:40	S 1			HIPOPRESSIUS 25' I		
18:15 19:05	S 1	ZUMBA II	PILATES I		HARD TRAINING III	
18:30 19:20	S 1					ZUMBA KIDS** I
18:45 19:10	S 1			ESTIRAMENTS 25' I		
19:00 19:45	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II
19:15 20:05	S 1	ZUMBA II	BODY PUMP III	STEP INTERVAL II	ZUMBA II	
19:30 19:55	EXT	*HARD TRAINING 25' III				
19:30 20:30	S 1					IOGA I
19:45 20:30	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	
20:15 20:40	S 1		HIPOPRESSIUS 25' I			
20:15 21:15	S 1	IOGA I		IOGA I	STRONG BY ZUMBA III	

Dipòsit legal: B.207-2019

www.pmfumdestampal-h.cat · 93 403 29 85 · infopme@l-h.cat

S 1 - Sala 1 P - Piscina PG - Piscina Gran PAV - Pavelló EXT - Exterior

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES

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

* En cas de pluja o inclemències del temps, l'activitat no es podrà dur a terme.

** Aquesta activitat no està inclosa a la quota d'abonament i es necessita inscripció prèvia.

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.





GENER

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			

FEBRER

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			

MARÇ

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

ABRIL

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					

MAIG

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		

JUNY

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

JULIOL

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				

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	

SETEMBRE

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						

OCTUBRE

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			

NOVEMBRE

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	

DESEMBRE

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					

GENER 2020

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5

De 07:30 a 0:00 h
De 08:00 a 22:00 h
De 08:00 a 15:00 h
De 07:30 a 15:00 h

Horari especial estiu
Instal·lació tancada
Instal·lació tancada (Aturada Tècnica)
Només oberta la sala de fitness

Horari general d'obertura - Serveis i espais

Dilluns a divendres - 7:30 a 22:00h / Dissabte - 10:00 a 14:00h i de 16:00 a 20:00h / Diumenge - 10:00 a 14:00h.
Piscina i Sala de Fitness: Dilluns a divendres - 7:30 a 22:00h / Ds. - 10:00 a 14:00h i de 16:00 a 20:00h / Dg.- 10:00 a 14:00h.

Horari especial d'estiu - Serveis i espais

Del 29 de juliol al 4 d'agost - INSTAL·LACIÓ TANCADA

Del 5 a l'11 d'agost - Dilluns a divendres - 08:00 a 20:00h / Caps de setmana TANCAT

- Sala de Fitness: OBERTA

- Piscina: TANCADA

Del 12 al 31 d'agost - Dilluns a divendres - 08:00 a 20:00h / Caps de setmana TANCAT

- Sala de Fitness: OBERTA

- Piscina: OBERTA

