



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00 08:45	P	AQUAGYM I		AQUAGYM I		AQUAGYM I
08:15 09:05	S 1	ZUMBA II		BODY PUMP III		BODY PUMP III
08:45 09:10	EXT		HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III	
08:45 09:30	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
08:45 09:30	PG		AQUAFIT I		AQUAFIT I	
09:15 10:05	S 1	STEP INTERVAL II		PILATES I		
09:30 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			JUQUEM 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	
14:30 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				HIOPRESSIUS 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					**ZUMKIDS I
18:15 18:40	S 1			HIOPRESSIUS 25' I		
18:15 19:05	S 1	ZUMBA II	PILATES I		HARD TRAINING III	
18:30 19:20	S 1					**ZUMKIDS 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		HIOPRESSIUS 25' I			
20:15 21:15	S 1	IOGA I		IOGA I	STRONG BY ZUMBA III	

Dipòsit legal: B 9155-2019

www.pmfumdestampal-h.cat · 93 403 29 85 · info@pmfe@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 de l'abonament i és necessària 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.



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