



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
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	S 1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11.15	12.15	S 1	IOGA I		IOGA I		
11.30	12.20	S 1		SENIOR DANCE I		SENIOR DANCE I	
12.30	13.15	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
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	ZUMBA II	ZUMBA II
15.15	16.00	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	
18.15	18.40	S 1			HIPOPRESSIUS 25' I		
18.15	19.05	S 1	ZUMBA II	PILATES 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	21.15	S 1	IOGA I		IOGA I		

Dipòsit legal: B-15036-2019

www.pmfumdestampal-h.cat · 93 403 29 85 · info@mfumdestampal-h.cat

Horari especial estiu

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

Del 5 a l'11 d'agost - DI a DV de 8.00 a 20.00 h / Cap de setmana TANCAT

Sala fitness: OBERTA

Piscina: TANCADA

Del 12 d'agost a l'1 de setembre - DI a DV de 8.00 a 20.00 h / Cap de setmana TANCAT

Sala fitness: OBERTA

Piscina: OBERTA

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	

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

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.

** Activitats fora de quota.

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.



L'H

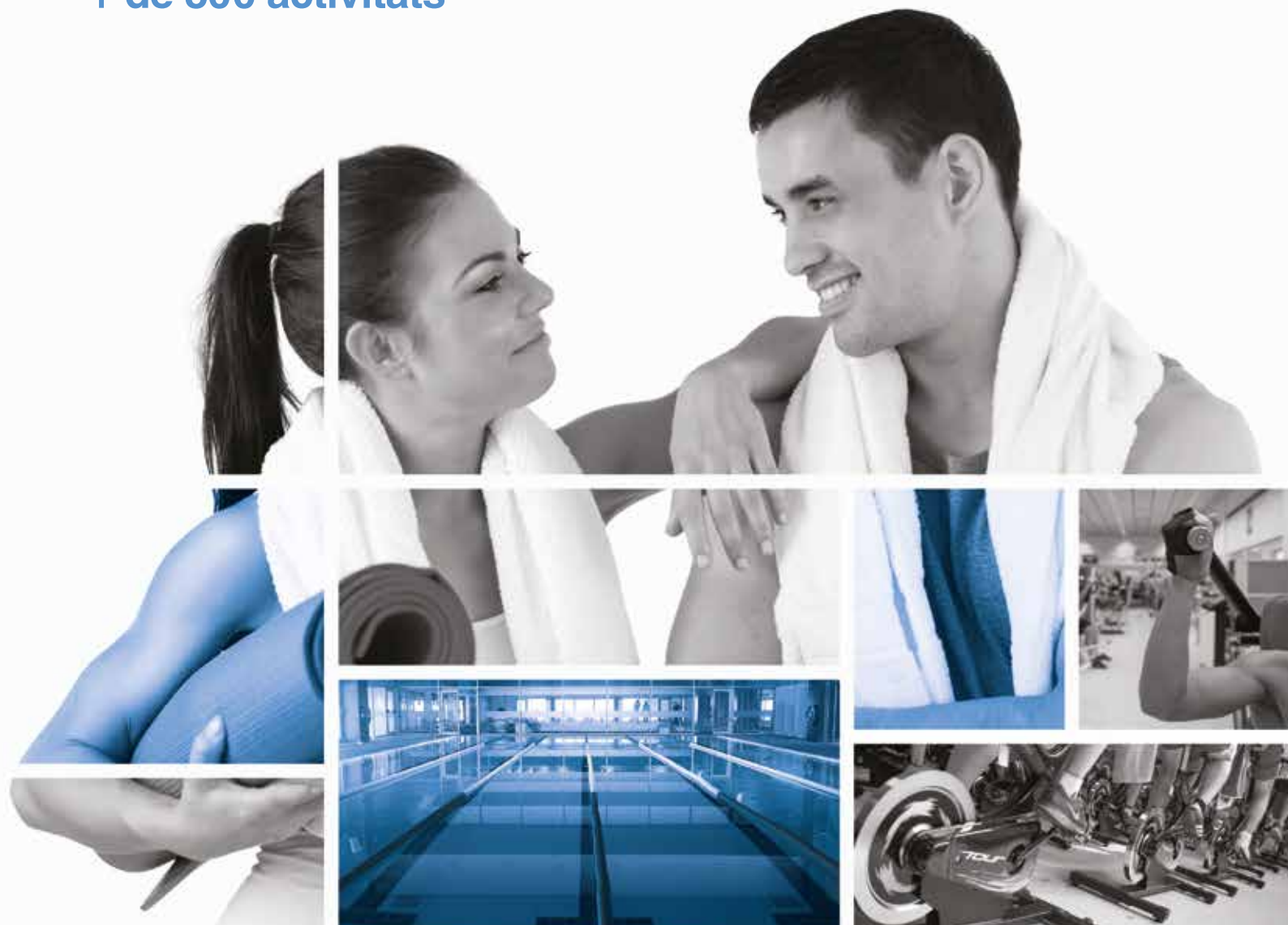
MÉS A PROP TEU!

Benvinguts a...

la fàbrica de la
feliCitat

GAUDEIX DE 5 POLIESPORTIUS MUNICIPALS AMB L'ABONAMENT ÚNIC*

+ de 100.000 m² d'instal·lacions
+ de 800 activitats



Informa't dels **preus especials**
per a famílies / joves / gent gran...

*En funció de la disponibilitat i serveis

poliesportius
municipals



Ajuntament de L'Hospitalet