

ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU 2021-2022

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15-10:00	AERÒBIC FITNESS	CARDIO BOXING	AERÒBIC FITNESS	TONIFICACIÓ	CARDIO BOXING
10:15-11:00			HIPOPRESSIUS NOVELLS		
15:30-16:30		HIPOPRESSIUS NOVELLS			
17:00-18:00	PILATES		HIPOPRESSIUS NIVELL 2		
18:00-19:00		PILATES		PILATES	HIPOPRESSIUS NOVELLS
19:15-20:15	CIRCUIT FITNESS	CARDIO BOXING	CIRCUIT FITNESS	TONIFICACIÓ	
20:15-21:00					

Horari sala musculació: De dilluns a divendres de 9 a 22h. Amb monitor: de 10.15 a 12h i de 17 a 19h.

Monitor sala musculació, aeròbic i circuit fitness, tonificació i cardio boxing: David Marmesat

Monitora hipopressius: Maria Antònia Ferré

Monitora pilates: Anna Muñoz

Telèfon de contacte: 689 45 94 49

Més informació a: poliesportiualtafulla@gmail.com