

ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU 2021					
H/D	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:00h a 10:00h			Estiraments/Pilates		
09:15h a 10:00h	Aeròbic Fitness	Cardio boxing	Aeròbic Fitness	Tonificació	Cardio boxing
10:15h a 11:00h	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació Zumba	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació
11:00h a 12:00h	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació
12:00h a 14:00h					
17:30h a 21:00h	Monitor sala musculació	Monitor sala musculació fins les 19h	Monitor sala musculació Estiraments/Pilates de 18h a 18.45h	Monitor sala musculació fins les 19h	Monitor sala musculació
19:00h a 19:45h		Cardio boxing	Zumba	Tonificació	
20:00h a 20:45h			Zumba		Zumba

Horari sala musculació: De dilluns a divendres de 09h a 21h (Cal cita prèvia)

Monitors: Estiraments i Zumba **JORDI GIRALDE**. Resta d'activitats **DAVID MARMESAT**

Més informació a: poliesportiuatafulla@gmail.com