

ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU 2021-2022					
H/D	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:15h a 10:00h	Aeròbic Fitness	Cardio boxing	Aeròbic Fitness	Tonificació	Cardio boxing
10:15h a 11:00h			Hipopressius Novells		
15:30h a 16:15h		Hipopressius Novells			
17:00h a 17:45h			Hipopressius Nivell II		
18:00h a 19:00h	Pilates	Dansa-Estils Joves		Dansa-Estils Joves	Pilates
19:30h a 20:15h	Circuit Fitness	Cardio boxing	Circuit Fitness	Tonificació	
20:15h a 21:00h					Hipopressius Novells

Horari sala musculació: De dilluns a divendres de 09h a 22h. **Amb monitor:** de 10.15h a 12.00h i de 17:00h a 19:00h

Monitor sala musculació, aeròbic i circuit fitnes, tonificació i cardio bòxing: David Marmesat

Monitora Hipopresius i dansa-estil Joves: Maria Antonia Ferré

Monitora Pilates: Anna Muñoz

Telèfon de contacte: 689 45 94 49

Més informació a: poliesportiuafulla@gmail.com