



ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU SETEMBRE-DESEMBRE 2024					
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					
12:30h a 13:30h					
15:00h a 16:00h					
17:00h a 18:00h					
18:00h a 19:00h					
19:15h a 20:15h	Circuit Fitness	Cardio boxing	Circuit Fitness	Tonificació	

Horari sala musculació: De dilluns a divendres de 09h a 22h. **Amb monitor:** de 10.15h a 11.00h i de 17:00h a 19:00h

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

Contacte poliesportiu i informació: poliesportiualtafulla@gmail.com