



ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU 2023-2024

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			Hipopressius Nivell I		
12:00h a 13:00h					
15:30h a 16:30h		Hipopressius Nivell II			
17:00h a 18:00h		Pilates Nivell I	Hipopressius Nivell III		
18:00h a 19:00h		Pilates Nivell II	Pilates Nivell II		Hipopressius Nivell II
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

Monitora Hipopresius: Maria Antonia Ferré (608 65 53 75)

Monitora Pilates: Anna Muñoz

Telèfon de contacte poliesportiu: 689 45 94 49

Més informació a: poliesportiualtafulla@gmail.com