



**ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU A PARTIR D'OCTUBRE 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 iniciació)	
12:30h a 13:30h					
15:30h a 16:15h		Hipopressius (nivell mig)			
17:00h a 18:00h	Pilates (nivell iniciació-mig)		Pilates (nivell iniciació-mig)		
18:00h a 19:00h	Pilates (nivell mig-alt)	Hipopressius (nivell mig-alt)	Pilates (nivell mig-alt)		18.30h Hipopressius (nivell mig-alt)
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:** Evelin Jiménez

**Monitora Pilates:** Rosina Boncompte.

**Hipopressius i Pilates son activitats gestionades pel Consell Esportiu del Tarragonès**

**Informació Consell Esportiu:** 977 24 94 84 / [info@cetarragones.cat](mailto:info@cetarragones.cat) / [www.cetarragones.cat](http://www.cetarragones.cat)

**Contacte poliesportiu:** [poliesportiualtafulla@gmail.com](mailto:poliesportiualtafulla@gmail.com)