



Ajuntament
d'Altafulla

ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU JULIOL 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 | | | | | Hipopressius |
| 15:00h a 16:00h | | Hipopressius | | | |
| 17:00h a 18:00h | Pilates | | Hipopressius | | |
| 18:00h a 19:00h | Pilates | | Pilates | | |
| 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) **Substitució:** Alba Gutiérrez

Monitora Pilates: Rosina Boncompte

Telèfon de contacte poliesportiu: 689 45 94 49

Més informació a: poliesportiu@altafulla@gmail.com