

ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU MUNICIPAL ALTAFULLA

H/D	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:15h a 10:15h	AERÒBIC FITNESS	CARDIO BOXING	AERÒBIC FITNESS	TONIFICACIÓ	CARDIO BOXING
10:30h a 11:30h		PILATES		PILATES	
12:00h a 13:00h					
15:30h a 16:30h					
17:00h a 17:30h	PILATES		PILATES		
17:30h a 18:00h		CORE		CORE	
18:00h a 18:30h	PILATES		PILATES		
18:30h a 19:00h					
19:15h a 20:15h	CIRCUIT FITNESS	CARDIO BOXING	CIRCUIT FITNESS	TONIFICACIÓ	



Horari sala musculació: De dilluns a divendres de 09.00h a 22.00h.



poliesportualtafulla@gmail.com



Amb monitor: de 10.30h a 11.00h i de 17:00h a 19:00h



Monitor sala musculació, aeròbic i circuit fitnes, tonificació i cardio bòxing: **David**
 Monitora Pilates: **Evelin**



Ajuntament d'Altafulla
Gimnàs municipal
Esports