



**Ajuntament
d'Altafulla**

ACTIVITATS DIRIGIDES POLIESPORTIU 2025-2026

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					
12:00h a 13:00h					
15:30h a 16:30h					
17:00h a 18:00h	Pilates		Pilates		
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 Pilates: Rosina Boncompte

Més informació a: poliesportiualtafulla@gmail.com