

PAS POLINYA - Activitats dirigides + 16

| HORARI | DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--------|-------------------------|----------------|-------------------------|----------------|------------------------|----------------|--------------------------|----------------|------------------------|----------------|
| 7,00 | A. GYM 45' | Piscina Gran | CICLO 45' Eva | Sala Ciclo | A.CIRCUIT 45' Mónica | Piscina Petita | FUNCIONAL 30' Eva | Sala Fitness | A. GYM 45' Mónica | Piscina Gran |
| | | | | | | | | | FUNCIONAL 45' Susana | Sala Fitness |
| 8,00 | | | ESTIRAMENTS 45' Susana | Sala Suaus | | | | | | |
| 9,15 | CICLO 45' Eva | Sala Ciclo | BODY PUMP 55' Eva | Sala Dirigides | CICLO 45' Eva | Sala Ciclo | BODY PUMP 55' Afrodita | Sala Dirigides | FUNCIONAL 45' Carlos | Sala Fitness |
| | | | CICLO 45' Afrodita | Sala Ciclo | | | GAC 45' Eva | Sala Suaus | PILATES 45' Afrodita | Sala Suaus |
| 9,20 | | | | | IOGA 55' Angeles | Sala Suaus | | | | |
| 9,30 | EDAT D'OR 50' Susana | Sala Dirigides | A. CARDIO 45' Montse | Piscina Petita | DANCE 45' Afrodita | Sala Dirigides | A.CROSSFIT 45' Montse | Piscina Petita | STEP 45' Susana | Sala Dirigides |
| 10,15 | A.PILATES 45' Montse | Piscina Petita | | | A.PILATES 45' Montse | Piscina Petita | | | CICLO 45' Carlos | Sala Ciclo |
| | | | | | EDAT D'OR 50' Eva | Sala Dirigides | | | DANSES 50' Susana | Sala Dirigides |
| 10,30 | | | PILATES 45' Eva | Sala Suaus | | | BODY BALANCE 45' Eva | Sala Suaus | | |
| 11,00 | | | A.SALUT 45' Montse | Piscina Petita | | | A.SALUT 45' Montse | Piscina Petita | | |
| 13,45 | BODY PUMP 55' Eva | Sala Dirigides | BODY COMBAT 55' Montse | Sala Dirigides | CARDIOTONO 45' Mireia | Sala Dirigides | CICLO 45' Carlos | Sala Ciclo | | |
| 15,15 | BODY PUMP 55' Susana | Sala Dirigides | BODY COMBAT 55' Montse | Sala Dirigides | FUNCIONAL 45' Carlos | Sala Fitness | CICLO 45' Susana | Sala Ciclo | RADICAL PAS 50' Susana | Sala Dirigides |
| 17,30 | | | ABDOMINALS 15' Carlos | Sala Fitness | | | ABDOMINALS 15' Susana | Sala Fitness | | |
| 18,15 | CICLO 45' Afrodita | Sala Ciclo | | | | | | | | |
| | BODY COMBAT 55' Manolo | Sala Dirigides | BODY PUMP 55' Carlos | Sala Dirigides | FUNCIONAL 45' Carlos | Sala Fitness | IOGA 55' Angeles | Sala Suaus | | |
| 18,30 | CROSSFITNESS 45' Carlos | Sala Suaus | | | CICLO 45' Susana | Sala Ciclo | CICLO 45' Afrodita | Sala Ciclo | BODY PUMP 55' Montse | Sala Dirigides |
| | | | | | | | STEP 45' Susana | Sala Dirigides | | |
| 19,00 | A.PILATES 45' Monica | Piscina Petita | A.CROSSFIT 45' Monica | Piscina Petita | A.CIRCUIT 45' Monica | Piscina Petita | A.CROSSFIT 45' Monica | Piscina Petita | | |
| 19,15 | BODY PUMP 55' Afrodita | Sala Dirigides | CARDIOTONO 45' Afrodita | Sala Dirigides | BODY PUMP 55' Carlos | Sala Dirigides | | | | |
| | | | IOGA 55' Jordi | Sala Suaus | | | | | | |
| 19,30 | PILATES 45' Carlos | Sala Suaus | CICLO 45' Carlos | Sala Ciclo | ESTIRAMENTS 45' Susana | Sala Suaus | RADICAL PAS 45' Afrodita | Sala Dirigides | | |
| 20,20 | | | ZUMBA 45' Lizandra | Sala Dirigides | CICLO 45' Carlos | Sala Dirigides | ZUMBA 45' Lizandra | Sala Dirigides | | |
| 20,30 | ZUMBA 45' Leila | Sala Dirigides | | | BODY PUMP 55' Susana | Sala Dirigides | | | | |
| 21,00 | CICLO 45' Carlos | Sala Ciclo | ABDOMINALS 15' Carlos | Sala Fitness | | | ABDOMINALS 15' Afrodita | Sala Fitness | | |



HORARI A PARTIR DEL 12 DE FEBRER DE 2019

- Activitats de força i resistència
- Activitats cardiovasculars
- Activitats cos i ment
- Activitats temàtiques
- Activitats aquàtiques

L'empresa es reserva el dret de modificar els horaris, i modificar el número de classes.

PAS POLINYÀ - Activitats específiques +16

| HORARI | DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--------|------------------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------------------|---------------|-----------|--|
| 10,30 | | | | | KICK BOXING 60' Manolo | Sala Suaus | | | | |
| 17,00 | | | | | KICK BOXING 60' Manolo | Sala Suaus | | | | |
| 17,15 | KICK BOXING 60' Manolo | Sala Suaus | | | | | | | | |
| 20,20 | HIPOPRESSIUS 45' Afrodita | | | | | | | | | |
| 20,30 | | | KICK BOXING 60' Manolo | Sala Suaus | | | KICK BOXING 60' Manolo | Sala Suaus | | |



PAS POLINYÀ - Activitats INFANTIL/JOVE

| HORARI | DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--------------|------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| 4 a 8 anys | | | | | | | | | | |
| 17,30 | FIT PAS 45' Mariona | Sala Dirigides | DEFENSA JOVE 45' Manolo | Sala Suaus | FIT PAS 45' Susana | Sala Dirigides | DEFENSA JOVE 45' Manolo | Sala Suaus | A.DIVER 45' Montse | Piscina Gran |
| 9 a 12 anys | | | | | | | | | | |
| 16,45 | FIT PAS 45' Mariona | Sala Dirigides | DEFENSA JOVE 45' Manolo | Sala Suaus | FIT PAS 45' Susana | Sala Dirigides | DEFENSA JOVE 45' Manolo | Sala Suaus | A.TRAIN 45' Montse | Piscina Gran |
| 12 - 15 anys | | | | | | | | | | |
| 17,00 | | | | | | | | | K. BOXING JOVE Manolo | Sala Suaus |
| 17,15 | | | F. JOVE 45' 12-13 Erik | Sala Dirigides | | | F. JOVE 45' 12-13 Erik | PAS | | |
| 18,00 | | | | | K. BOXING JOVE Manolo | Sala Suaus | | | | |
| 18,30 | | | F. JOVE 45' 14-15 Afrodita | Sala Ciclo | | | F. JOVE 45' 14-15 Carlos | PAS | | |

L'empresa es reserva el dret de modificar els horaris, i modificar el número de classes.

☎ 93 713 14 02

Carrer Onze de Setembre
Polinyà Del Vallès, Catalunya, Spain

 facebook.com/pas.polinya

www.paspolinya.com