

# HORARIS activitats dirigides / Del 4 al 10 de gener /

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
7.00	BODYPUMP 45' DIRIGIDES / VIRTUAL	SPRINT 30' DIRIGIDES / VIRTUAL	F E S T I U	BODYPUMP 45' DIRIGIDES / VIRTUAL	CXWORK 30' DIRIGIDES / VIRTUAL			
8.00	CXWORK 30' DIRIGIDES / VIRTUAL	BODYPUMP 45' DIRIGIDES / VIRTUAL		CXWORK 30' DIRIGIDES / VIRTUAL	SPRINT 30' DIRIGIDES / VIRTUAL			
9.30	CICLO CICLO / AFRODITA EDAT D'OR DIRIGIDES / SUSANA A.PILATES P.PETITA / MONICA	BODYPUMP DIRIGIDES / SUSANA KICK BOXING SUAUS / SERGI		CICLO CICLO / SUSANA	STEP DIRIGIDES / SUSANA PILATES SUAUS / AFRODITA			
10.15		CXWORK 30' DIRIGIDES / VIRTUAL				BODYPUMP 45' DIRIGIDES / VIRTUAL	SPRINT 30' DIRIGIDES / VIRTUAL	
10.30	ZUMBA DIRIGIDES / AFRODITA	PILATES SUAUS / AFRODITA			GAC DIRIGIDES / SUSANA	DANSES DIRIGIDES / SUSANA		
11.00		A.SALUT P.PETITA / MONICA			A.SALUT P.PETITA / MONICA		SPRINT 30' DIRIGIDES / VIRTUAL	CXWORK 30' DIRIGIDES / VIRTUAL
17.00	KICK BOXING SUAUS / MANOLO							
18.15	HBX BOX SUAUS / AFRODITA				IOGA SUAUS / JAVIER CICLO CICLO / AFRODITA	BODYPUMP DIRIGIDES / AFRODITA		
19.00	ZUMBA DIRIGIDES / AFRODITA				A.CROSSFIT P.PETITA / PAQUI			
19.15	CICLO CICLO / SUSANA				RADIKAL PAS DIRIGIDES / AFRODITA	CICLO CICLO / AFRODITA		
20.00	BODYPUMP 45' DIRIGIDES / VIRTUAL			KICK BOXING SUAUS / MANOLO SPRINT 30' DIRIGIDES / VIRTUAL	CXWORK 30' DIRIGIDES / VIRTUAL			

PAS POLINYÀ es reserva el dret de modificar, treure i /o afegir classes

virtual
cardio
força/resistència
cos i ment
aquàtiques

Durada activitats 45'  
\*excepte: Dances 50' / Ioga 55' / kick Boxing 60'

Recorda fer la **reserva prèvia de les activitats**  
des de l'APP i, pàgina web o al mateix centre

**PAS**  
POLINYÀ, AIGUA I SALUT

93 713 14 02  
reccio@paspolinya.cat  
www.paspolinya.cat  
c/Onze de Setembre - Polinyà