

# HORARIS activitats dirigides / A partir del 6 d'abril /

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.00	<b>AQUAGYM</b> <i>P.PETITA / PAQUI</i>	<b>CICLO</b> <i>CICLO / SUSANA</i>	<b>CORE 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / SUSANA</i>	<b>AQUAGYM</b> <i>P.PETITA / MONICA</i>		
8.00	<b>CORE 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	<b>SPRINT 30'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	<b>BODYPUMP 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	<b>CORE 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	<b>SPRINT 30'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>		
9.30	<b>CICLO</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>BODYCOMBAT</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>ZUMBA</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / SUSANA</i>		
	<b>EDAT D'OR</b> <i>DIRIGIDES / SUSANA</i>	<b>KICK BOXING</b> <i>SUAUS / SERGI</i>	<b>IOGA</b> <i>SUAUS / ROSA</i>	<b>A.CROSSFIT</b> <i>P.PETITA / PAQUI</i>	<b>PILATES</b> <i>SUAUS / AFRODITA</i>		
	<b>A.PILATES</b> <i>P.PETITA / PAQUI</i>	<b>A.CARDIO</b> <i>P.PETITA / PAQUI</i>	<b>A.PILATES</b> <i>P.PETITA / PAQUI</i>		<b>A.ZUMBA</b> <i>P.PETITA / ALEXIS</i>		
10.15		<b>CORE 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>			<b>BODYPUMP 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	<b>SPRINT 30'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	
10.30	<b>ZUMBA</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>PILATES</b> <i>SUAUS / ALEXIS</i>	<b>EDAT D'OR</b> <i>DIRIGIDES / AFRODITA</i>	<b>GAC</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>DANSES</b> <i>DIRIGIDES / SUSANA</i>	<b>CROSS ENERGY 30'</b> <i>FITNESS/ALEJANDRO</i>	<b>HIIT PAS 30'</b> <i>FITNESS / ALEJANDRO</i>
			<b>BODYBALANCE</b> <i>SUAUS / ALEXIS</i>		<b>CICLO</b> <i>CICLO / ROGER</i>		
11.00		<b>A.SALUT</b> <i>P.PETITA / PAQUI</i>		<b>A.SALUT</b> <i>P.PETITA / PAQUI</i>		<b>SPRINT 30'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>	<b>CORE 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>
13.45	<b>BODYCOMBAT</b> <i>DIRIGIDES / ROGER</i>	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / ROGER</i>	<b>CROSS ENERGY</b> <i>DIRIGIDES / ROGER</i>	<b>CICLO</b> <i>CICLO / ROGER</i>	<b>BODYPUMP 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>		
14.30	<b>CROSS ENERGY 30'</b> <i>FITNESS/ ROGER</i>		<b>HIIT PAS 30'</b> <i>FITNESS / ROGER</i>		<b>CROSS ENERGY 30'</b> <i>FITNESS/ ROGER</i>		
15.15	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / SUSANA</i>	<b>CICLO</b> <i>CICLO / ROGER</i>	<b>PILATES</b> <i>SUAUS / ROGER</i>	<b>GAC</b> <i>DIRIGIDES / ROGER</i>	<b>ZUMBA</b> <i>DIRIGIDES / LEILA</i>		
17.00	<b>KICK BOXING</b> <i>SUAUS / MANOLO</i>		<b>KICK BOXING</b> <i>SUAUS / MANOLO</i>				
17.30	<b>HIIT PAS 30'</b> <i>FITNESS / ROGER</i>		<b>CROSS ENERGY 30'</b> <i>FITNESS/ ROGER</i>		<b>HIIT PAS 30'</b> <i>FITNESS / AFRODITA</i>		
18.15		<b>BODYBALANCE</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>		<b>IOGA</b> <i>SUAUS / JAVIER</i>			
	<b>BODYCOMBAT</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>HBX BOX</b> <i>SUAUS / AFRODITA</i>	<b>GAC</b> <i>DIRIGIDES / ROGER</i>	<b>STEP</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / AFRODITA</i>	<b>HIIT PAS 30'</b> <i>FITNESS / ALEJANDRO</i>	
18.30	<b>CICLO</b> <i>CICLO / AFRODITA</i>	<b>CICLO</b> <i>CICLO / ROGER</i>	<b>CICLO</b> <i>CICLO / SUSANA</i>	<b>CICLO</b> <i>CICLO / AFRODITA</i>	<b>SPRINT 30'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>		
19.00	<b>A.PILATES</b> <i>P.PETITA / MONICA</i>	<b>A.CROSSFIT</b> <i>P.PETITA / MONICA</i>	<b>A.CIRCUIT</b> <i>P.PETITA / MONICA</i>	<b>A.CROSSFIT</b> <i>P.PETITA / MONICA</i>			
	<b>PILATES</b> <i>SUAUS / ALEXIS</i>	<b>IOGA</b> <i>SUAUS / JORDI</i>	<b>PILATES</b> <i>SUAUS / AFRODITA</i>	<b>BODYBALANCE</b> <i>SUAUS / ALEXIS</i>			
	<b>HIIT PAS 30'</b> <i>FITNESS / ROGER</i>		<b>CROSS ENERGY 30'</b> <i>FITNESS/DAVID</i>		<b>CROSS ENERGY 30'</b> <i>FITNESS/DAVID</i>		
19.15	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / AFRODITA</i>	<b>CARDIOTONO</b> <i>DIRIGIDES / AFRODITA</i>	<b>STEP</b> <i>DIRIGIDES / SUSANA</i>	<b>RADIKAL PAS</b> <i>DIRIGIDES / AFRODITA</i>	<b>HBX BOX</b> <i>SUAUS / AFRODITA</i>		
19.30	<b>CICLO</b> <i>CICLO / ROGER</i>	<b>CICLO</b> <i>CICLO / ROGER</i>		<b>CICLO</b> <i>CICLO / ROGER</i>	<b>SPRINT 30'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>		
20.00		<b>KICK BOXING</b> <i>SUAUS / MANOLO</i>		<b>KICK BOXING</b> <i>SUAUS / MANOLO</i>			
20.15	<b>INICIACIÓ BALLS LLATINS</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>ZUMBA</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>BODYPUMP</b> <i>DIRIGIDES / SUSANA</i>	<b>ZUMBA</b> <i>DIRIGIDES / ALEXIS</i>	<b>BODYPUMP 45'</b> <i>DIRIGIDES / VIRTUAL</i>		
20.30		<b>CROSS ENERGY 30'</b> <i>FITNESS/ ROGER</i>		<b>HIIT PAS 30'</b> <i>FITNESS / DAVID</i>			

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  
recepcio@paspolinya.cat  
www.paspolinya.cat  
c/Onze de Setembre - Polinyà