

HORARIS activitats dirigides

/ A partir del 12 de Setembre /

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.00	TRX 30' FITNESS / SUSANA	BODYPUMP DIRIGIDES / VIRTUAL	CORE 30' FITNESS / ALEJANDRO	CICLO CICLO / VIRTUAL	TRX 30' FITNESS / SUSANA		
	AIGUAGYM P.PETITA / PAQUI	CICLO CICLO / SUSANA	A.CIRCUIT P.PETITA / PAQUI	BODY PUMP DIRIGIDES / SUSANA	AIGUAGYM P.PETITA / MONICA		
8.00	BODY ATTACK DIRIGIDES / VIRTUAL	CICLO DIRIGIDES / VIRTUAL	BODY PUMP DIRIGIDES / VIRTUAL	CORE DIRIGIDES / VIRTUAL	CICLO CICLO / VIRTUAL		
9.30	CICLO CICLO / ALEXIS	BODY PUMP DIRIGIDES / ALEXIS	BODY COMBAT DIRIGIDES / ALEXIS	ZUMBA DIRIGIDES / ALEXIS	CICLO CICLO / ROGER		
	EDAT D'OR DIRIGIDES / SUSANA	KICK BOXING SUAUS / SERGI	ESTIRAMENTS SUAUS / SUSANA	TRX 30' FITNESS / SUSANA	EDAT D'OR DIRIGIDES / SUSANA		
	A.PILATES P.PETITA / PAQUI	A.CARDIO P.GRAN / PAQUI	A.PILATES P.PETITA / PAQUI	A.CROSSFIT P.GRAN / PAQUI	A.ZUMBA P.PETITA / ALEXIS		
10.30	ZUMBA DIRIGIDES / ALEXIS	PILATES SUAUS / ALEXIS	EDAT D'OR SUAUS / AFRODITA	GAC DIRIGIDES / ALEXIS	DANSES DIRIGIDES / SUSANA	BODY PUMP DIRIGIDES / VIRTUAL	BODY ATTACK DIRIGIDES / VIRTUAL
	CROSS ENERGY 30' FITNESS / ALEJANDRO	CORE 30' FITNESS / ALEJANDRO	TRX 30' FITNESS / ALEJANDRO	HIIT PAS 30' FITNESS / ALEJANDRO	CORE 30' FITNESS / ROGER	TRX 30' FITNESS / NACHO	HIIT PAS 30' FITNESS / ALEJANDRO
			BODY BALANCE DIRIGIDES / ALEXIS				
11.00		A.SALUT P.PETITA / PAQUI		A.SALUT P.PETITA / PAQUI		CICLO CICLO / VIRTUAL	CORE DIRIGIDES / VIRTUAL
11.30	CORE 30' FITNESS / ALEXIS	TRX 30' FITNESS / ALEXIS	CORE 30' FITNESS / ALEJANDRO	TRX 30' FITNESS / ALEJANDRO	HIIT PAS 30' FITNESS / ROGER	CROSS ENERGY 30' FITNESS / NACHO	TRX 30' FITNESS / ALEJANDRO
		CICLO CICLO / VIRTUAL		CICLO CICLO / VIRTUAL			
12.30	CICLO CICLO / VIRTUAL	BODY PUMP DIRIGIDES / VIRTUAL	CICLO CICLO / VIRTUAL	BODY ATTACK DIRIGIDES / VIRTUAL	CICLO CICLO / VIRTUAL	CORE DIRIGIDES / VIRTUAL	CICLO CICLO / VIRTUAL
	TRX 30' FITNESS / ALEXIS	HIIT PAS 30' FITNESS / ALEXIS	CROSS ENERGY 30' FITNESS / ALEJANDRO	CORE 30' FITNESS / ALEJANDRO	TRX 30' FITNESS / ROGER		
13.45	CROSS ENERGY DIRIGIDES / ROGER	BODY PUMP DIRIGIDES / ROGER	CORE DIRIGIDES / ROGER	CICLO CICLO / ROGER	CROSS ENERGY DIRIGIDES / ROGER		
14.30	CROSS ENERGY 30' FITNESS / ROGER	CICLO CICLO / VIRTUAL	TRX 30' FITNESS / ROGER	CICLO CICLO / VIRTUAL	BODY ATTACK DIRIGIDES / VIRTUAL		
15.15			A.CROSSFIT P.GRAN / MONICA				
	BODY PUMP DIRIGIDES / SUSANA	CICLO CICLO / ROGER	PILATES SUAUS / ROGER	GAC DIRIGIDES / ROGER	CICLO CICLO / VIRTUAL		
16.45	GAC 30' FITNESS / NACHO	TRX 30' FITNESS / NACHO	CORE 30' FITNESS / ROGER	HIIT PAS 30' FITNESS / NACHO	TRX 30' FITNESS / NACHO		
17.00	KICK BOXING SUAUS / MANOLO		KICK BOXING SUAUS / MANOLO			TRX 30' FITNESS / ALEJANDRO	
17.30	TRX 30' FITNESS / NACHO	CICLO CICLO / VIRTUAL	CROSS ENERGY 30' FITNESS / ROGER	CICLO CICLO / VIRTUAL	CORE 30' FITNESS / NACHO		
		CORE DIRIGIDES / ROGER		GAC DIRIGIDES / ROGER			
18.15	BODY COMBAT DIRIGIDES / ALEXIS	ZUMBA DIRIGIDES / ALEXIS	GAC DIRIGIDES / ROGER	STEP DIRIGIDES / ALEXIS	BODY PUMP DIRIGIDES / AFROFITA	HIIT PAS 30' FITNESS / ALEJANDRO	
18.30	CICLO CICLO / AFRODITA	CICLO CICLO / ROGER	CICLO CICLO / SUSANA	CICLO CICLO / AFRODITA	CICLO CICLO / VIRTUAL		
19.00	A.PILATES P.GRAN / MONICA	A.CROSSFIT P.GRAN / MONICA	A.COMBAT P.GRAN / MONICA	A.CROSSFIT P.GRAN / MONICA			
	PILATES SUAUS / ALEXIS	IOGA SUAUS / JORDI	PILATES SUAUS / ROGER	BODY BALANCE DIRIGIDES / ALEXIS			
	HIIT PAS 30' FITNESS / NACHO	TRX 30' FITNESS / NACHO	CROSS ENERGY 30' FITNESS / NACHO	TRX 30' FITNESS / NACHO	GAC 30' FITNESS / NACHO	CORE 30' FITNESS / ALEJANDRO	
19.15	BODY PUMP DIRIGIDES / AFROFITA	CARDIOTONO DIRIGIDES / AFROFITA	STEP DIRIGIDES / SUSANA	RADIKAL PAS DIRIGIDES / AFROFITA			
19.30	CICLO CICLO / VIRTUAL	CICLO CICLO / ROGER	CICLO CICLO / VIRTUAL	CICLO CICLO / ROGER	BODY ATTACK DIRIGIDES / VIRTUAL		
20.00		KICK BOXING SUAUS / MANOLO		KICK BOXING SUAUS / MANOLO		CROSS ENERGY 30' FITNESS / ALEJANDRO	
20.15	ZUMBA DIRIGIDES / ALEXIS	CORE DIRIGIDES / ALEXIS	BODY PUMP DIRIGIDES / SUSANA	ZUMBA DIRIGIDES / ALEXIS	BODYPUMP DIRIGIDES / VIRTUAL		
20.30	TRX 30' FITNESS / NACHO	CROSS ENERGY 30' FITNESS / NACHO	TRX 30' FITNESS / NACHO	HIIT PAS 30' FITNESS / NACHO	TRX 30' FITNESS / NACHO		
20.30	CICLO CICLO / VIRTUAL		CICLO CICLO / VIRTUAL		CICLO CICLO / VIRTUAL		



Ajuntament de Polinyà

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

força/resistència

cardio

aquàtiques

cos i ment

virtuals

Durada activitats 45'

*excepte: Dances 50' / Ioga 55' / Kick boxing 60'

Recorda fer la reserva prèvia de les activitats des de l'APP / pàgina web!

PAS
POLINYÀ, AIGUA I SALUT

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