



p a l e s t r e

PROGRAMMA CORSI

DAL 05 SETTEMBRE AL 16 SETTEMBRE 2016

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08.30-21.00 (assistenza tecnica in sala)					10.00-15.00
<u>9.00-10.00</u> Tone up (Piercarlo)	<u>9.00-10.00</u> Fit-mat (Alda)	<u>9.00-10.00</u> Tone up (Giorgia)	<u>9.00-10.00</u> Tone up (Alda)	<u>9.00-10.00</u> Tone up (Piercarlo)	
				<u>09.00-10.00</u> #Reformer Pilates (Alda)	<u>10.30-11.30</u> #YOGA (Giuseppe)
<u>10.30-11.30</u> Ginnastica dolce (Simona D)	<u>11.00-12.00</u> Posturale (Teo)	<u>10.30-11.30</u> Stretch&Tone (Giorgia)	<u>11.00-12.00</u> Posturale (Teo)		<u>11.30-12.30</u> JOLLY CLASS
<u>13.00-14.00</u> Tonificazione (Simona G.)	<u>13.15-14.15</u> Tonificazione (Alda)	<u>13.00-14.00</u> Tonificazione (Giorgia)	<u>13.15-14.15</u> Tonificazione (Clelia)	<u>13.15-14.15</u> Tonificazione (Simona B.)	
	<u>13.00-14.00</u> MTA (Teo)		<u>13.00-14.00</u> MTA (Teo)	<u>13.00-14.00</u> Stretching (Ilaria)	
<u>13.00-14.00</u> #Reformer Pilates (Alda)	<u>16.45-17.45</u> Postural-Tone (Manuela)				
<u>18.30-19.30</u> Fit-mat (Alda)	<u>18.30-19.30</u> Step&GAG (Simona G.)	<u>18.30-19.30</u> Step&BAT (Stefania)	<u>18.30-19.30</u> Step&Tone (Debora)		
<u>19.00-20.00</u> Aerotone (Alice)	<u>19.00-20.00</u> Stretch&Tone (Debora)	<u>19.00-20.00</u> Stretch&Tone (Giorgia)	<u>19.00-20.00</u> Stretch&Tone (Piercarlo)	<u>19.00-20.00</u> Total Body (Stefania)	
<u>20.15-21.15</u> # ZUMBA (Giorgia)			<u>20.00-21.00</u> #CROSS FIT (Arcangelo)		
<u>20.00-21.00</u> #CROSS FIT (Arcangelo)	<u>20.30-21.30</u> #B.A.S. (Giuseppe)	<u>20.30-21.30</u> #YOGA (Giuseppe)			

SALA ENERGIA

SALA ANIMA

SALA CORPO

CORSI NON COMPRESI
NEGLI ABBONAMENTI
BASE

Questo calendario può subire variazioni sia di orario che di impostazione.

ORARIO ESTIVO (dal 05/09 al 16/09)
Lunedì/ Venerdì : 08.30 – 21.30
Sabato: 10.00 – 15.00

ORARIO INVERNALE
Lunedì/ Venerdì 08.15 – 22.00
Sabato 10.00 – 17.00

DOMENICA CHIUSO