



p a l e s t r e

## PROGRAMMA CORSI DAL 01 AL 29 LUGLIO 2017

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>08.30 -22.00 (assistenza tecnica in sala)</b>					<b>10.00-15.00</b>
<b>9.00-10.00</b> Tone up (Piercarlo)	<b>9.00-10.00</b> Fit-mat (Alda)	<b>9.00-10.00</b> Tone up (Alice)	<b>9.00-10.00</b> Tone up (Alda)	<b>9.00-10.00</b> Stretch&tone (Clelia)	
				<b>09.00-10.00</b> #Reformer Pilates (Alda)	<b>10.30-11.30</b> # YOGA (Giuseppe)
	<b>11.00-12.00</b> Posturale (Teo)	<b>11.00-12.00</b> Tonificazione (Stefania)	<b>11.00-12.00</b> Posturale Teo		<b>11.30-12.30</b> JOLLY CLASS
<b>13.00-14.00</b> Tonificazione (Simona G.)	<b>13.15-14.15</b> Tonificazione (Alda)	<b>13.00-14.00</b> Tonificazione (Alice)	<b>13.15-14.15</b> Tonificazione (Clelia)	<b>13.15-14.15</b> Tonificazione (Simona B.)	
	<b>13.00-14.00</b> MTA (Teo)		<b>13.00-14.00</b> MTA (Teo)	<b>13.00-14.00</b> Stretching (Ilaria)	
<b>13.00-14.00</b> #Reformer Pilates (Alda)	<b>17.00-18.00</b> Postural-Tone (Manuela)				
<b>18.30-19.30</b> Fit-mat (Alda)	<b>18.30-19.30</b> Stretch&Tone (Fabio)	<b>18.30-19.30</b> Stretch&Tone (Clelia)	<b>18.30-19.30</b> Stretch&Tone (Debora)		
<b>19.00-20.00</b> Tonificazione (Alice)	<b>19.00-20.00</b> Tonificazione (Simona G.)	<b>19.00-20.00</b> Tonificazione (Stefania)	<b>19.00-20.00</b> Tonificazione (Piercarlo)	<b>19.00-20.00</b> Total-Body (Stefania)	
<b>19.00-20.00</b> #CROSS FIT (Arcangelo)		<b>20.00-21.00</b> #CROSS FIT (Arcangelo)	<b>19.30-20.30</b> #CROSS FIT (Arcangelo)		
<b>20.00-21.00</b> #CROSS FIT (Arcangelo)	<b>20.30-21.30</b> #B.A.S. (Giuseppe)	<b>20.30-21.30</b> #YOGA (Giuseppe)	<b>20.30-21.30</b> #CROSS FIT (Arcangelo)		

**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 01/07)**  
Lunedì/ Venerdì : 08.30 – 22.00  
Sabato: 10.00 – 15.00

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

**DOMENICA CHIUSO**