

ORARI CORSI FITNESS | 2018-19

* PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ° CORSI EXTRA

I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN **MINIMO DI 3 PARTECIPANTI**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.15	TOTAL BODY (Barbara) ROOM 1		G.A.G. (Barbara) ROOM 1		STEP DANCE (Barbara/Carlotta) ROOM 1		
9.30		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		PILATES TONE (Laura/ Carlotta) ROOM 1			
10.15	STRETCHING 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCHING 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCHING 30' (Barbara/Carlotta) ROOM 1		
10.30						OPEN a rotazione ROOM 1	SPECIAL date da definire
10.45	GYM DOLCE (Barbara) ROOM 1		GYM DOLCE (Barbara) ROOM 1		GYM DOLCE (Barbara) ROOM 1		
13.15	JUMP & TONE (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	STEP DANCE (Luca) ROOM 1	CARDIO & TONE (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Carlotta) ROOM 1		
14.15	FUNCTIONAL TRAINING 45' (Barbara) ROOM 1/FUNCTIONAL AREA		CIRCUIT TRAINING 45' (Luca) ROOM 1		FUNCTIONAL TRAINING 45' (Simone) ROOM 1/FUNCTIONAL AREA		
17.00			PILATES TONE (Laura) ROOM 1				
18.00	TOTAL BODY (Carlotta) ROOM 1	JUMP & TONE (Sara) ROOM 1	ZUMBA FIT (Giulia) ROOM 1	CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	STEP DANCE (Barbara/Carlotta) ROOM 1		
18.00		PILATES TONE (Laura) ROOM 3		POSTURAL STRETCH (Laura) ROOM 3			
19.00	STRETCHING 30' (Carlotta) ROOM 1	CYCLING* (Federica) ROOM 1	CIRCUIT TRAINING (Simone) ROOM 3	CYCLING* (Giorgio) ROOM 1	ZUMBA FIT 50' (Giulia) ROOM 1		
19.00	CARDIO & TONE (Elena) ROOM 3			FIT BOXE (Luca) ROOM 3			
19.30	CYCLING* (Esmeralda) ROOM 1		CYCLING* (Agostino) ROOM 1				
20.00		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1	FIT BOXE (Carla) ROOM 3		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		
20.00	YOGA KUNDALINI 90' (Samantha) ROOM 3				YOGA KUNDALINI 90' (Samantha) ROOM 3		

ORARI CORSI EXTRA | 2018-19

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18.00	CALISTHENICS *° (Marco) FUNCTIONAL AREA	FIT CROSSING *° (Giovanni) FUNCTIONAL AREA		CALISTHENICS *° (Marco) FUNCTIONAL AREA	
19.00					FIT CROSSING *° (Giovanni) FUNCTIONAL AREA
20.00	FIT CROSSING STRENGTH *° (Giovanni) FUNCTIONAL AREA	FIT CROSSING *° (Giovanni) FUNCTIONAL AREA			XFIT ENDURANCE *° (Giovanni) FUNCTIONAL AREA

ORARI CORSI FIGHT & DANCE | 2018-19

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18.00		BOXE 90' ore 18.30 (Mariano) ROOM 2		MUAY THAI - K1 120' (Vito/Magdi) ROOM 2	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2
19.00	KICK BOXING - K1 (Vito/Magdi) ROOM 2		KICK BOXING - K1 (Vito/Magdi) ROOM 2		
19.30				BOXE 90' (Mariano) ROOM 2 / FUNCTIONAL AREA	
20.00	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	KRAV MAGA ROOM 3	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	KRAV MAGA ROOM 3	
20.30	SALSA LEVEL 1 (Francesco) ROOM 1		DANZA DEL VENTRE (Carlotta Gelli) ROOM 1		
21.30	SALSA LEVEL 2 (Francesco) ROOM 1				

ORARI CORSI **KIDS & JUNIOR** | 2018-19

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16.00		ACROBATIC JUMP JUNIOR (Giulia) ROOM 3		ACROBATIC JUMP JUNIOR (Giulia) ROOM 3	
17.00		ACROBATIC JUMP KIDS (Giulia) ROOM 3		ACROBATIC JUMP KIDS (Giulia) ROOM 3	
17.00	HIP HOP KIDS (Giulia) ROOM 3		HIP HOP JUNIOR INTERMEDIATE 90' (Simone) ROOM 3		HIP HOP KIDS (Giulia) ROOM 3
17.00	GINNASTICA RITMICA KIDS (Sabrina) ROOM 1	GIOCOSPORT KIDS (Lara) ROOM 2		GINNASTICA RITMICA KIDS (Sabrina) ROOM 1	GIOCOSPORT KIDS (Lara) ROOM 2
17.00	CALISTHENICS JUNIOR (Marco) FUNCTIONAL AREA			CALISTHENICS JUNIOR (Marco) FUNCTIONAL AREA	
18.00	HIP HOP JUNIOR (Giulia) ROOM 3				HIP HOP JUNIOR (Giulia) ROOM 3
18.00	KICK BOXING JUNIOR (Vito/Magdi) ROOM 2		KICK BOXING JUNIOR (Vito/Magdi) ROOM 2		



PALAFITNESS JUNIOR CLUB

Via Serrabella 1, 40065 Pianoro (BO)

+39 051 0216447

palafitness@juniorclubrastignano.it

www.juniorclubrastignano.it/palafitness

ORARI PALESTRA:

Lunedì - Venerdì 6:30 - 22:30

Sabato e Domenica 9:00 - 18:30

NOTE