

CORSI FITNESS E OLISTICI

DAL 17/09 AL 31/05

	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	STRETCH 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCH 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCH 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 45' (Barbara) ROOM 1/FUNCT. AREA		CIRCUIT TRAINING 45' (Luca) ROOM 1		FUNCTIONAL 45' (Simone) ROOM 1/FUNCT. AREA		
17.00			PILATES TONE (Laura) ROOM 1				
18.00	TOTAL BODY (Carlotta) ROOM 1	JUMP TONE (Sara) ROOM 3	ZUMBA FIT (Giulia) ROOM 1	CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	STEP DANCE (Barbara/Carlotta) ROOM 1		
18.00		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		POSTURAL (Laura) ROOM 3			
19.00	STRETCH 30' (Carlotta) ROOM 1	CYCLING (Federica) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE	CIRCUIT TRAINING (Simone) ROOM 3	CYCLING (Giorgio) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE	ZUMBA FIT (Giulia) ROOM 1		
19.00	CARDIO TONE (Elena) ROOM 3	HATA YOGA (Luciana) ROOM 3		FIT BOXE (Luca) ROOM 3			
19.30	CYCLING (Esmeralda) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE		CYCLING (Agostino) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE				
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		

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

ORARI PALESTRA:

Lunedì - Venerdì 6:30 - 22:30

Sabato e Domenica 9:00 - 18:30

PALAFITNESS | JUNIOR CLUB

Via Serrabella 1, 40065 Pianoro (BO)


+39 051 0216447

palafitness@juniorclubrastignano.it

www.juniorclubrastignano.it/palafitness

CORSI EXTRA (SU PRENOTAZIONE)

DAL 17/09 AL 31/05

	LUNEDÌ	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
18.00	CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA		CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA			
19.00					FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA		
20.00	FIT CROSSING STRENGTH (Giovanni) FUNCT. AREA	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA			XFIT ENDURANCE (Giovanni) FUNCT. AREA		

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

ORARI PALESTRA:

Lunedì - Venerdì 6:30 - 22:30

Sabato e Domenica 9:00 - 18:30

PALAFITNESS | JUNIOR CLUB

Via Serrabella 1, 40065 Pianoro (BO)


+39 051 0216447

palafitness@juniorclubrastignano.it

www.juniorclubrastignano.it/palafitness

CORSI FIGHT & DANCE

DAL 17/09 AL 31/05



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
18.00				MUAY THAI - K1 120' (Vito/Magdi) ROOM 2	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2		
18.30		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 / FUNCT. AREA			
20.00	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	KRAV MAGA (Alessandro) ROOM 3	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	KRAV MAGA (Alessandro) 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						

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

ORARI PALESTRA:

Lunedì - Venerdì 6:30 - 22:30

Sabato e Domenica 9:00 - 18:30

PALAFITNESS | JUNIOR CLUB

Via Serrabella 1, 40065 Pianoro (BO)

+39 051 0216447

palafitness@juniorclubrastignano.it

www.juniorclubrastignano.it/palafitness

CORSI KIDS & JUNIOR

DAL 17/09 AL 31/05



	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	YOGA KIDS (Luciana) 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) FUNCT. AREA			CALISTHENICS JUNIOR (Marco) FUNCT. 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		