

CORSI FITNESS E OLISTICI

DAL 17/09 AL 31/05

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.00			FUNCTIONAL 45' (Simone) ROOM 1/FUNCT. AREA				
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		
17.10		CIRCUIT TRAINING (Sara) ROOM 1					
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	HATHA YOGA (Luciana) ROOM 3		FIT BOXE (Luca) ROOM 3 SU PRENOTAZIONE	HATHA YOGA (Luciana) 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 SU PRENOTAZIONE		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 - 23:00

Sabato e Domenica 9:00 - 23:00


CORSI EXTRA (SU PRENOTAZIONE)

DAL 17/09 AL 31/05

	LUNEDÌ	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
18.00		FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA					
18:30	CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA			CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA			
19.00					FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA		
20.00	FIT CROSSING STRENGHT (Giovanni) FUNCT. AREA	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA			XFIT ENDURANCE (Giovanni) FUNCT. AREA		

CORSI FIGHT & DANCE

DAL 17/09 AL 31/05

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
18.00	KICK BOXING - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2		KICK BOXING - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	MUAY THAI - K1 120' (Vito/Magdi) ROOM 2	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2		
18.30		BOXE 90' (Mariano) ROOM 2					
19.30	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2		MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2 / FUNCT. AREA			
20.00		KRAV MAGA (Alessandro) ROOM 3		KRAV MAGA (Alessandro) ROOM 3			
20.30	SALSA (Francesco) ROOM 1						

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

ORARI PALESTRA:

Lunedì - Venerdì 6:30 - 23:00

Sabato e Domenica 9:00 - 23:00

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
17.00	ACROBATIC JUMP INTERMEDIATE (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
17.30	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		