

CORSI FITNESS E OLISTICI RIDOTTI

DAL 10/06

	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
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		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			
19.00		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	TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		
20.00	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 10/06

	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 STRENGTH (Giovanni) FUNCT. AREA	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA			XFIT ENDURANCE (Giovanni) FUNCT. AREA		

CORSI FIGHT & DANCE DAL 10/06

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

PALAFITNESS | JUNIOR CLUB

Via Serrabella 1, 40065 Pianoro (BO)

+39 051 0216447

palafitness@juniorclubrastignano.it

www.juniorclubrastignano.it/palafitness