

PROGRAMMA PROVVISORIO CORSI DAL 30/08 AL 12/09

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
09:30		PILATES TONE (Laura)	CARDIO TONE (Barbara)	PILATES TONE (Laura)	CARDIO TONE (Barbara)	
10:00						CARDIO TONE/FUNCTIONAL (Marinella/Simone)
13:15	CARDIO TONE (Barbara)			PILATES TONE (Laura)		Ore 11:00 STEP DANCE (Marinella) 04/09
14:15			FUNCTIONAL TRAINING (Luca)		FUNCTIONAL TRAINING (Simone)	
17:15		CARDIO TONE (Marinella)				
18:15	HIIT CIRCUIT (Luca)	STEP DANCE (Marinella)	CARDIO TONE (Barbara)	CARDIO TONE (Carlotta)	TOTAL BODY (Sara B.)	
18:15		PILATES TONE (Laura)		PILATES TONE (Laura)		
19:00	CYCLING (Sebastian)	FIT CROSSING (Giovanni)				
19:30				CYCLING (Sebastian)	FIT CROSSING (Giovanni)	
20:00		TOTAL BODY (Carla)	TOTAL BODY (Carla)			

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AI CORSI SUL SITO WWW.JUNIORCLUBRASTIGNANO.IT/PALESTRA
TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

CORSI FITNESS & OLISTICI

DAL 13/09

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
7:00				FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA			
9:15	TOTAL BODY (Barbara) ROOM 1		G.A.G (Barbara) ROOM 1		STEP DANCE (Barbara) ROOM 1		
9:30		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		<u>ORE 10:00</u> TOTAL BODY/FUNCT. (Marinella/Simone) ROOM 1	
13:15	JUMP TONE (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	STEP DANCE (Carlotta) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1		<u>ORE 11:00</u> STEP DANCE (Marinella) ROOM 1 2 VOLTE/MESE	
14:15	FUNCTIONAL 45' (Barbara) FUNCT. AREA		FUNCTIONAL 45' (Luca) FUNCT. AREA		FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA		
18:00	HIIT CIRCUIT (Luca) ROOM 1	<u>ORE 17:15</u> TOTAL BODY (Marinella) ROOM 1	CARDIO TONE (Barbara) ROOM 1	CARDIO TONE (Carlotta) ROOM 1	TOTAL BODY (Sara B.) ROOM 1		
18:15		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		PILATES TONE (Laura) ROOM 3			
19:00	CYCLING (Sebastian) ROOM 3	<u>ORE 18:15</u> STEP DANCE (Marinella) ROOM 3	FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA	STRETCH 30' (Carlotta) ROOM 1	FIT BOXE (Sara B.) ROOM 1		
19:30	<u>ORE 19:00</u> FIT BOXE (Sara B.) ROOM 1	CYCLING (Federica) ROOM 3		CYCLING (Sebastian) ROOM 3			
20:00		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1	TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AI CORSI SUL SITO WWW.JUNIORCLUBRASTIGNANO.IT/PALESTRA
TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

DOM

CORSI FIGHT & EXTRA

DAL 13/09

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
18:00	CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.	BOXE (Mariano) ROOM 2		BOXE (Mariano) ROOM 2			
18:00	THAI BOXE 120' (Vito/Magdi) ROOM 2		THAI BOXE 120' (Vito/Magdi) ROOM 2	CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.			
19:00		FIT CROSSING (Giovanni) AREA FUNCT.					
19:30					FIT CROSSING (Giovanni) AREA FUNCT.		
20:00		KRAV MAGA 90' (Alessandro) ROOM 3		KRAV MAGA 90' (Alessandro) ROOM 3			

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AI CORSI SUL SITO WWW.JUNIORCLUBRASTIGNANO.IT/PALESTRA
TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI