

CORSI FITNESS & OLISTICI

DAL 27/09

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
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' (Sara B.) 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	<u>ORE 18:00</u> KANGOO JUMP (Sabrina) ROOM 3	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	<u>ORE 18:00</u> KANGOO JUMP (Sabrina) ROOM 3	<u>Ore 18:00</u> PILATES TONE (Laura) ROOM 3			
19:00	CYCLING (Federica) 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 (Luca) ROOM 1			CYCLING (Brunella) ROOM 3			
20:00	MINDFULNESS 90' (Michela) ROOM 1	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 27/09

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
18:00	CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.			CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.			
18:00	THAI BOXE 90' (Vito) ROOM 2	BOXE (Mariano) ROOM 2	THAI BOXE 90' (Vito) ROOM 2	THAI BOXE 90' (Vito) ROOM 2	BOXE (Mariano) ROOM 2		
19:00		BOXE (Mariano) ROOM 2			BOXE (Mariano) ROOM 2		
19:30		<u>ORE 19:00</u> FIT CROSSING (Giovanni) AREA FUNCT.		BOXE 90' (Mariano) ROOM 2	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