

CORSI FITNESS & OLISTICI

DAL 10/01

	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	<u>ORE 10:15</u> GYM DOLCE (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	<u>ORE 10:15</u> GYM DOLCE (Barbara) 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		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		<u>Ore 18:00</u> PILATES TONE (Laura) ROOM 3			
19:00	FIT BOXE (Luca) ROOM 1	<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> CYCLING (Federica) ROOM 3	CYCLING (Brunella) ROOM 3		<u>ORE 19:00</u> CYCLING (Federica/ Brunella) 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 10/01

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
18:00	<u>ORE 17:00</u> CALISTHENICS JUNIOR (Mattia)			<u>ORE 17:00</u> CALISTHENICS JUNIOR (Mattia)			
18:00	KANGOO JUMP (Sabrina) ROOM 3	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2	KANGOO JUMP (Sabrina) ROOM 3	THAI BOXE 90' (Vito) ROOM 2	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2		
19:00	<u>ORE 18:30</u> THAI BOXE 90' (Vito) ROOM 2	FIT CROSSING (Giovanni) AREA FUNCT.	<u>ORE 18:30</u> THAI BOXE 90' (Vito) ROOM 2				
19:30		BOXE 90' (Mariano) ROOM 2		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