

CORSI FITNESS & OLISTICI

DAL 09/01

	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> SOFT PILATES (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	<u>ORE 10:15</u> SOFT PILATES (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	<u>ORE 10:15</u> STRETCH 30' (Barbara) ROOM 1	<u>ORE 10:00</u> TOTAL BODY/FUNCT. (Marinella/Simone) ROOM 1	
13:15	<u>ORE 13:30</u> 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) FUNCT. AREA		
18:00	HIIT CIRCUIT (Luca) ROOM 3	<u>ORE 17:00</u> STEP DANCE (Marinella) ROOM 1	CARDIO TONE (Carlotta) ROOM 1	CARDIO TONE (Roberta) ROOM 1	TOTAL BODY (Sara) ROOM 1		
18:00	PILATES TONE (Carlotta) ROOM 1	TOTAL BODY (Marinella) ROOM 1	POSTURAL (Simone) ROOM 3	PILATES TONE (Laura) ROOM 3	HATHA YOGA (Vitale) ROOM 3		
19:00	FIT BOXE (Luca) ROOM 1		FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA	STRETCH 30' (Roberta) ROOM 1	FIT BOXE (Sara) ROOM 1		
19:00	CYCLING (Mirko) ROOM 3	CYCLING (Brunella) ROOM 3		CYCLING (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 09/01

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
17:00	CALISTHENICS JUNIOR (Mattia)			CALISTHENICS JUNIOR (Mattia)			
18:00	CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2		CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.			
18:00	BOXE (Mariano) ROOM 2	<u>ORE 18:30</u> FIT CROSSING (Giovanni) AREA FUNCT.		THAI BOXE 90' (Niccolò) ROOM 2			
19:00	THAI BOXE 90' (Niccolò) ROOM 2	<u>ORE 20:00</u> FIT CROSSING (Giovanni) AREA FUNCT.	THAI BOXE 90' (Niccolò) ROOM 2	<u>ORE 19:30</u> BOXE 90' (Mariano) ROOM 2	<u>ORE 19:30</u> 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