

CORSI FITNESS & OLISTICI

DAL 04/09

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7:00	FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA			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 (Rita) ROOM 1	<u>ORE 10:15</u> SOFT PILATES (Barbara) ROOM 1	PILATES (Simone) ROOM 1	<u>ORE 10:15</u> STRETCH (Barbara) ROOM 1	<u>ORE 10:00</u> TOTAL BODY/ FUNCTIONAL ROOM 1	
13:15	<u>ORE 13:30</u> JUMP TONE 45' (Barbara) ROOM 1	PILATES (Paoletta) ROOM 1	STEP DANCE (Carlotta) ROOM 1	PILATES (Barbara) ROOM 1		<u>ORE 11:00</u> STEP DANCE ROOM 1	
14:15	FUNCTIONAL 45' (Barbara) FUNCT. AREA		FUNCTIONAL 45' (Luca) FUNCT. AREA	TOTAL BODY 45' (Barbara) ROOM 1	FUNCTIONAL 45' (Sara/Simone) FUNCT. AREA		
18:00	HIIT CIRCUIT (Luca) ROOM 3	TOTAL BODY (Sara) ROOM 1	TOTAL BODY (Carlotta) ROOM 1	TOTAL BODY (Brunella) ROOM 3	TOTAL BODY (Sara) ROOM 1		
18:00	PILATES (Paoletta) ROOM 1	DYNAMIC YOGA (Donato) ROOM 3	POSTURAL (Rita) ROOM 3	PILATES (Carlotta) ROOM 1	HATHA YOGA (Donato) ROOM 3		
19:00	TOTAL BODY (Paoletta) ROOM 1	FIT BOXE (Sara) ROOM 1	FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA		FIT BOXE (Sara) ROOM 1		
19:00	CYCLING (Mirko) ROOM 3	CYCLING (Brunella) ROOM 3	CYCLING (Mirko) 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 04/09

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

TUTTE LE LEZIONI HANNO LA DURATA DI 60', E' SPECIFICATA LA DURATA SOLO PER QUELLE CHE HANNO UNA DURATA DIFFERENTE.

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