

# PLANNING CORSI 2015 - 2016



## SEDE VIA ASELLI

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
10,00 - 11,00		10,00 - 11,00				10,00 - 11,00					
* Flexible Strength		* Ginnastica di Mantenimento				* Ginnastica di Mantenimento					
	13,00 - 14,00	17,00 - 18,00			17,00 - 18,00	17,00 - 18,00	13,00 - 14,00				10,00 - 11,00
	PILATES Matwork	JUDO Bambini			KARATE Bambini	JUDO Bambini	PILATES Matwork				PILATES Matwork
13,00 - 14,00	17,00 - 18,00	18,00 - 19,00		13,00 - 14,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	13,00 - 13,50	13,00 - 14,00		11,00-12,00	12,30 - 13,20
* Tonificazione	KARATE Bambini	JUDO ragazzi		* Tonificazione	KARATE ragazzi	JUDO ragazzi	HEAT Program	* Tonificazione		* Corso a Rotazione	HEAT Program
17,30 - 18,30	18,00 - 19,00	19,00 - 20,00	13,00 - 13,50	17,30 - 18,30	18,30 - 19,30	19,00 - 20,00	18,30 - 19,30				
* Total Body	KARATE ragazzi	JUDO Adulti	HEAT Program	Total Body	PILATES Matwork	JUDO Adulti	HEAT Program				
18,30 - 19,30	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,30 - 19,30	18,30 - 19,30	18,45 - 19,30	18,00 - 19,00	19,00 - 19,45	18,00 - 18,45	18,30 - 19,30		
* Fighting Bags	PILATES Matwork	* ZUMBA	HEAT Program	* Fighting Bags	FUNCTIONAL TRAINING	* ZUMBA	FUNCTIONAL TRAINING	* ZUMBA	HEAT Program		
19,30 - 20,30	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 19,45	19,30 - 20,30	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,30 - 20,30	18,45 - 19,30	19,00 - 19,45		
* ZUMBA	HEAT Program	* Cardio kick boxing / GAG	FUNCTIONAL TRAINING	* ZUMBA	HEAT Program	* Cardio kick boxing / GAG	HEAT Program	* G.A.G.	FUNCTIONAL TRAINING		
20,00 - 21,00	19,00 - 19,45	20,00 - 21,00	20,00 - 21,30	20,00 - 21,00	19,30 - 20,15	20,00 - 21,00		20,00 - 21,30			
* Tonificazione	FUNCTIONAL TRAINING	* Interval Jump / Step	HATHA YOGA	* Tonificazione	FUNCTIONAL TRAINING	* Interval Jump / Step		HATHA YOGA			

LA DIREZIONE SI RISERVA DI ANNULLARE OGNI SINGOLA LEZIONE DI UN CORSO SE NON FOSSE RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI 5 PARTECIPANTI

I CORSI EVIDENZIATI SONO COMPRESI NEI PACCHETTI FITNESS

Via Aselli 58, tel. 0382 528219

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI IN SEGRETERIA O AI SEGUENTI CONTATTI: [info@palestregymnasium.it](mailto:info@palestregymnasium.it)

I nostri orari di apertura	sede via aselli	sede via montegrappa
Lunedì - Venerdì (feriali)	9,30 - 22,00	9,30 - 21,30
Sabato	10,00 - 17,00	9,30 - 13,00
Domenica	10,00 - 14,00	//