

PLANNING CORSI 2015 - 2016



MONTEGRAPPA

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
	10,00-11,00				10,00-11,00				10,00-11,00
	Posturale				Posturale				Posturale
		10,30-11,30				10,30-11,30			
		* Ginnastica di mantenimento				* Ginnastica di mantenimento			
13,15 - 13,45			13,00 - 14,00	13,15 - 13,45	12,45 - 13,45			13,15 - 13,45	12,45 - 13,45
* Super G:A:G			Pilates Matwork	* Super G:A:G	Pilates Matwork			* Super G:A:G	Pilates Matwork
17,00 - 18,00	17,00 - 18,00		17,00 - 18,00	17,00 - 18,00	17,00 - 18,00		17,00 - 18,00	17,00 - 18,00	15,45 - 16,45
* Ginnastica di mantenimento	JUDO Bambini		KARATE Bambini	* Ginnastica di mantenimento	JUDO Bambini		KARATE Bambini	* Ginnastica di mantenimento	Pilates Matwork
18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00	18,00 - 19,00
*Zumba	JUDO Ragazzi	* Zumba	Pilates Matwork	* Zumba	JUDO Ragazzi	* Zumba	Pilates Matwork		JUDO Kata
19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	19,00 - 20,00	
*Step / Tone	JUDO Adulti	* Tonificazione	KARATE Adulti	* Step / Tone	JUDO Adulti	* Tonificazione	KARATE Adulti		
20,00 - 20,30	20,00 - 21,00		20,00-21,00	20,00 - 20,30			20,00 - 21,00		20,00-21,00
* Super G:A:G	Pilates Matwork		Krav Maga	* Super G:A:G			Pilates Matwork		Krav Maga

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

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI IN SEGRETERIA O AI

V.le montegrappa 28/c, tel. 0382 576259

SEGUENTI CONTATTI:

gymnasiumpalestre@gmail.com

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	//