

PROGRAMMA PALESTRA

ottobre 2012 - maggio 2013

SALA "A" - CORSI

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|---|
| Aero Step 9,00 - 10,00 | Total body 9,15 - 10,15 | GAG 9,00 - 10,00 | Total body 9,15 - 10,15 | Pump 9,00 - 10,00 | - |
| Posturale 10,00 - 11,00 | Pilates 10,15-11,15 | Posturale 10,00 - 11,00 | Pilates 10,15-11,15 | Stretching 10,00 - 11,00 | Aero Spinn 10,30 - 11,30 |
| - | - | Danza del ventre 11,00 - 12,30 | - | - | - |
| Spinning 13,30 - 14,30 | - | Fat burning 13,30 - 14,30 | - | Fat burning 13,30 - 14,30 | - |
| Ritmica 15,30 - 16,30 | - | Ritmica 15,30 - 16,30 | - | - | Kick boxing (solo agonistica) 14,30 - 15,30 |
| Ritmica 16,30 - 17,30 | - | Ritmica 16,30 - 17,30 | - | - | - |
| Ritmica 17,30 - 18,30 | Karate point 17,30 - 18,20 | Ritmica 17,30 - 18,30 | Karate point 17,30 - 18,20 | Stretching 17,30 - 18,30 | - |
| - | Karate point 18,20 - 19,10 | - | Karate point 18,20 - 19,10 | - | - |
| Circuito e.a. 18,40 - 19,40 | - | GAG 18,40 - 19,40 | - | Pump 18,40 - 19,40 | - |
| Spinning 19,40 - 20,30 | Cross training 19,20 - 20,10 | Spinning 19,40 - 20,30 | Cross training 19,20 - 20,10 | Spinning 19,40 - 20,30 | - |
| Kick boxing 20,30 - 21,30 | Kick boxing 20,10 - 21,40 | - | Kick boxing 20,10 - 21,40 | - | - |

N.B. I corsi rimarranno attivi solo con il numero minimo di **6** partecipanti.

SALA "B" - PESI/CARDIOFITNESS

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Assistenza 11,00 - 13,00 | Assistenza 11,00 - 15,00 | Assistenza 11,00 - 13,00 | Assistenza 11,00 - 15,00 | Assistenza 11,00 - 13,00 | Assistenza 10,00 - 12,00 |
| Assistenza 16,30 - 21,30 | Assistenza 16,30 - 21,30 | Assistenza 16,30 - 21,30 | Assistenza 16,30 - 21,30 | Assistenza 16,30 - 21,30 | - |

N.B. Negli orari indicati per la **sala "B"** è possibile usufruire dell'assistenza degli istruttori per allenamenti con schede personalizzate. La **sala "B"** è comunque **aperta** ininterrottamente dalle **8,30** alla **fine** dell'**assistenza** dal lunedì al venerdì, il sabato dalle **9,00** alle **20,00** e la domenica dalle **10,00** alle **13,00**.