

PLANNING CORSI 2013-2014

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
TEMA	FITNESS	TEMA	FITNESS	TEMA	FITNESS	TEMA	FITNESS	TEMA	FITNESS		
	9-10 Postural stretching		9,30-10,30 TOTAL BODY		9-10 Postural stretching		9,30-10,30 TOTAL BODY		9-10 Postural stretching		
										sala pesi 9-14	
17.15- 18.15 JUDO piccoli	17-18 danza8-13 anni	17.30- 18.30 PILATES	17-18 propedeutica moderna ritmica	17.15- 18.15 JUDO piccoli	17-18 danza8-13 anni	17.30- 18.30 PILATES	17-18 propedeutica moderna ritmica				
18.15- 19.15 JUDO2	18.15- 19.15 TOTAL BODY		18-19 FIT & BOXE	18.15- 19.15 JUDO2	18.15- 19.15 GAG/STEP		18-19 FIT & BOXE		18.15- 19.15 TOTAL BODY		
19.15- 20.15 JUDO adulti		19-20 PILATES		19.15- 20.15 JUDO adulti		19-20 PILATES					
	20,30- 21,30 FIT & BOXE	20-21.30 Muay Thai	20.30- 21.30 zumba		20.30- 21.30 FIT & BOXE		20-21.30 Muay Thai	20.30- 21.30 zumba		20-21,30 DIFESA PERSONA LE	

danza
judo
pilates
zumba
total body
fit boxe
posturale

ORARI PALESTRA LUN-VEN 9-22 NO STOP SABATO 9-14

info: 3336734675