

PLANNING NOVEMBRE 2011

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
TEMA	FITNESS	M&C	TEMA	FITNESS	M&C	TEMA	FITNESS	M&C	TEMA	FITNESS	M&C	TEMA	FITNESS	M&C	TEMA	FITNESS	M&C
		Posturale		9,30-10,30				9-10 Posturale		9,30-10,30				9-10 Posturale			
				TOTAL BODY						TOTAL BODY					11-13 MASTER CLASS		
17-18 danza7-11 anni		17-18 Posturale	17.30-18.30 JUDO		17.00-18.00 PILATES	17-18 danza 7-11 anni		17-18 Posturale	17.30-18.30 JUDO		17.00-18.00 PILATES						
18-19,30 Moderno1	18.15-19.15 TOTAL BODY		18.30-19.30 judo adulti	18-19 KARDIO KOMBAT	18.00-19.00 PILATES	18-19,30 Moderno 1	18.15-19.15 GAG/STEP		18.30-19.30 judo adulti	18-19 KARDIO KOMBAT	18.00-19.00 PILATES		18.15-19.15 TOTAL BODY				
					19-20 PILATES					20-20.30 ABDOMINAL	19-20 PILATES						
20,30-21,30 ZUMBA				20.30-21.30 KARDIO KOMBAT		20,30-21,30 ZUMBA	20.30-21.30 ALL. MILITARE			20.30-21.30 KARDIO KOMBAT				20.30-21.30 ALL. MILITARE			

ORARI PALESTRA LUN-VEN 9-22 NO STOP SABATO 9-15

I corsi di JUDO e DANZA sono esclusi dal pacchetto fitness, per informazioni sui costi rivolgersi alla reception!