

# PALESTRA ATTREZZI

22/12 - 28/12

Lunedì	Martedì	Mercoledì
08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-13.30
12.30-14.00	12.30-14.00	
16.30-19.30	16.30-19.30	

# PALESTRA CORSI

22/12 - 28/12

Lunedì	Martedì
<b>09.30</b> ★ Stretch and tone	<b>9.30</b> Ginn. Posturale Dolce
<b>10.30</b> ★ Total body step	<b>10.15</b> Ginn. Posturale Dolce
<b>11.30</b> Reformer gruppo stretch	<b>11.00</b> ★ Postural pilates
	<b>13.30</b> ★ Abdominal Workout
<b>16.30</b> ★ Pilates	
<b>17.30</b> Pilates	<b>17.30</b> Ginnastica Posturale
<b>18.30</b> Ginnastica Posturale	<b>18.30</b> Ginnastica Posturale
<b>19.30</b> ★ Circuito Funzionale	

Le attività saranno sospese dal 25/12 al 27/12,

i corsi si svolgeranno nelle sole giornate indicate nelle tabelle

# PALESTRA ATTREZZI

29/12 - 6/01

Lunedì *	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-13.30		08.00-13.30	
12.30-14.00	12.30-14.00				
16.30-19.30	16.30-19.30				



**Lunedì 05/01 la palestra sarà aperta dalle 08:00 alle 13.30 , Martedì 6/01 la palestra rimarrà CHIUSA**

# PALESTRA CORSI

29/12 - 30/12

Lunedì	Martedì
09.30 ★ Stretch and tone	
17.30 Pilates	
18.30 Ginnastica posturale	13.30 ★ Abdominal Workout

**I corsi saranno sospesi dal 31/12 al 6/01, le attività ripartiranno regolarmente dal 7/01**