

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
09.30 ★ Stretch and tone	9.30 Ginn. Posturale Dolce
10.30 ★ Total body step	10.15 Ginn. Posturale Dolce
11.30 Reformer gruppo stretch	11.00 ★ Postural pilates
	13.30 ★ Abdominal Workout
16.30 ★ Pilates	
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica Posturale
18.30 Ginnastica Posturale	18.30 Ginnastica Posturale
19.30 ★ 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