

# ORARIO



# CORSI

via Acerbi 02-66200247

LUNEDI
9.15 - 10.00
GINN. DOLCE
SALVO O.
10.00 - 10.15
STRETCHING
SALVO O.
10.15 - 11.00
TONIF. GENERALE
SALVO O.

MARTEDI
9.15 - 10.15
GINN. DOLCE
FRANCESCO R.
10.15 - 11.00
TONIF. GENERALE
FRANCESCO R.
11.00 - 11.15
STRETCHING
FRANCESCO R.

MERCOLEDI
9.30 - 10.30
STRETCHING dei
MERIDIANI
NICOLETTA C.

GIOVEDI
8.15 - 9.15
STRETCHING dei
MERIDIANI
NICOLETTA C.
9.15 - 10.15
GINN. DOLCE
PATRIZIA L.
10.15 - 11.00
CARDIO TONE
PATRIZIA L.
11.00 - 11.15
STRETCHING
PATRIZIA L.

VENERDI
10.30 - 11.30
<b>PILATES</b>
CLAUDIA B.

SABATO
9.15 - 10.15
<b>THAI-CHI-CHUAN</b>
FABRIZIO M.
10.30 - 11.30
TOTAL TONE
A ROTAZIONE



in PALESTRA indossa sempre scarpe **PULITE** e adatte all'attività aerobica

12.45 - 13.45
<b>PILATES</b>
SALVO O.

12.45 - 13.45 Sala 2
<b>SPINNING</b>
PATRIZIA L.

12.45 - 13.45
CARDIO TONE
MONICA O.

12.45 - 13.45
BODY SCULPTY
VINCENZO Z.



....per il tuo **BENESSERE**

**fisico RISPETTA** sempre l'orario di inizio e di fine lezione

15.15 - 16.00
GINN. ANTALGICA
PATRIZIA L.

15.15 - 16.00
GINN. ANTALGICA
PATRIZIA L.

15.15 - 16.00
GINN. ANTALGICA
FRANCESCO R.

18.00 - 18.45
G. A. G.
VINCENZO Z.
18.45 - 19.30
STEP - TONE UP
VINCENZO Z.

18.00 - 18.45
FITNESS- LATINO
SALVO O.
19.00 - 20.30 Sala 2
STRETCHING dei
MERIDIANI
MARIOLINA

18.00 - 18.30
FREE - TONE
MONICA O.
18.30 - 19.15
G. A. G.
MONICA O.
19.00 - 20.00
<b>SPINNING</b>

17.30 - 18.15
FITNESS- LATINO
JANA R.
18.15 - 19.00
G. A. G.
JANA R.
19.00 - 19.45
STEP COREOGAFY

17.00 - 17.45
<b>PILATES</b>
FRANCESCO R.

<b>SPINNING</b>
BRUNO S.

18.45 - 19.30
<b>PILATES</b>

<b>SPINNING</b>
FRANCO A.

STEP COREOGAFY
JANA R.

18.00 - 18.45
BODY SCULPTY

19.30 - 20.15
<b>FIT-BOXE</b>
VINCENZO Z.

<b>PILATES</b>
SALVO O.

<b>FIT-BOXE</b>
MONICA O.

BODY SCULPTY
JANA R.

20.15 - 21.00
CIRCUIT TONIC
VINCENZO Z.

19.30 - 20.15
BODY SCULPTY
SALVO O.

20.00 - 20.45
TOTAL TONE
MONICA O.

.....bere acqua durante l'attività fisica è **MOLTO IMPORTANTE.**

.....porta sempre con te una salvietta tergisudore.

