



I corsi avranno inizio mercoledì 2 settembre.

INSANITY

Lunedì	18:30 – 19:30	Corpo libero	PRATO
Martedì	9:30 – 10:30 18:30 – 19:30	Dinamico + Peso Pesi	PALESTRA PRATO
Mercoledì	18:30 – 19:30	Dinamico + Peso	PRATO
Giovedì	9:00 – 10:00 18:30 – 19:30	Dinamico + Peso Pesi	PALESTRA PRATO
Venerdì	18:30 – 19:30	Corpo Libero	PRATO
Sabato	10:30 – 11:30	Dinamico + Peso	PALESTRA

In caso di pioggia le lezioni si svolgeranno in PALESTRA su PRENOTAZIONE, con un massimo di 10 PERSONE;

Il lunedì, mercoledì e venerdì 18:30 – 19:30
Il Martedì e giovedì 19.30 – 20.30

Per informazioni Marco 3383741582

CORSO FITNESS

Lunedì	10:15 – 11:15 14:45 – 15:45 17:30 – 18:30	Tonificazione Tonificazione + ginnastica dolce Step / Tonificazione	PRATO PRATO PRATO
Martedì	12:45 – 13:45 17:00 – 18:00 18:00 – 19:00	Tonificazione + ginnastica dolce Step Aerobica Step Aerobica	PALESTRA PALESTRA PALESTRA
Mercoledì	10:15 – 11:15 14.45 – 15:45	Ginnastica Dolce Tonificazione	PRATO PRATO
Giovedì	10:15 – 11:15 12:45 – 13:45 17:00 – 18:00 18:00 – 19:00	Step / Tonificazione Step + ginnastica dolce Tonificazione Tonificazione	PALESTRA PALESTRA PALESTRA PALESTRA
Venerdì	10:15 – 11:15 14.45 – 15:45	Ginnastica Dolce Step / Tonificazione	PRATO PRATO

Per informazioni Vilma 3486727798

In caso di pioggia le lezioni si svolgeranno in PALESTRA su PRENOTAZIONE, con un massimo di 10 PERSONE;