

## ORARI SALA PESI: lunedì, mercoledì, venerdì dalle 10.00 alle 21.00

martedì e giovedì dalle 17.00 alle 21.00-sabato dalle 10.00 alle 13.00

| Orari corsi                               | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì     | Sabato      |
|---|--------|---------|-----------|---------|-------------|-------------|
| Allenamento a circuito                    |        | 19.00   |           | 19.00   |             |             |
|   |        | 20.00   |           | 20.00   |             |             |
| spinning                                  |        | 19.30   |           |         | 19.30       |             |
| Walking                                   | 18.30  |         | 19.30     |         |             |             |
| TRX                                       |        |         | 18.45     |         |             |             |
| Kick boxing                               | 19.00  |         | 19.00     |         |             |             |
| Acquagym                                  | 12.10  |         | 12.10     |         | 12.10       |             |
|   | 13.00  |         | 13.00     |         | 13.00       |             |
|   | 19.00  |         | 19.00     |         | 19.00       |             |
| Acquaticità neonatale                     |        |         |           |         | 16.30-17.15 | 9.30-10.15  |
|   |        |         |           |         | 18.00       | 11.00-11.45 |
| Ginnastica della 3° età                   | 10.45  |         |           |         | 10.45       |             |
| Fast training<br>Allenamento in 30 minuti | 12.00  |         | 12.00     |         | 12.00       |             |
|   | 18.30  |         | 18.30     |         | 18.30       |             |
| Schiena Ok-ginnastica per mal di schiena  |        |         | 18.00     |         | 18.00       |             |
| Step                                      | 19.15  |         |           | 19.00   |             |             |
| Calisthenics                              | 19.00  |         | 19.00     |         |             |             |
| Pilates/yoga                              |        |         | 19.00     |         | 19.00       |             |
| Savate                                    |        |         |           | 18.00   | 20.00       |             |
| Savate junior                             |        | 18.00   |           |         | 19.00       |             |

