

|              | lunedì   | martedì   | mercoledì  | giovedì   | venerdì  | sabato              |
|--------------|--|---|--|---|--|---------------------|
| mattino      | stretch-pilates<br>9.10/10.00  | mattino in forma<br>9.10/10.00<br>ginnastica dolce<br>10.00/11.00                 | pilates<br>9.10/10.00                                      | mattino in forma<br>9.10/10.00<br>*TRX<br>9.10/10.00<br>ginnastica dolce<br>10.00/11.00 | posturale<br>9.10/10.00  |                     |
|              | personal<br>10.00/13.00  | personal<br>11.00/13.00   | personal<br>10.00/13.00                                    | personal<br>11.00/14.00   | personal<br>11.00/13.00  | personal<br>trainer |
| pausa pranzo | *group cycling<br>12.50/13.40<br>GAG<br>13.15/14.00  | pilates<br>13.00/13.45  | *group cycling<br>12.50/13.40                              | *TRX<br>13.10/13.50   | pilates<br>13.00/13.45   |                     |
|              |  |   |  |   |  |                     |
| pomeriggio   | pilates<br>14.45/15.30<br>ginnastica artistica<br>15.30/18.00  | *walking<br>15.00/15.45<br>Avviamento alla danza<br>danza classica<br>16.30/18.30 | *TRX<br>15.00/15.45<br>ginnastica artistica<br>15.00/18.15 | pilates<br>14.45/15.30<br>danza moderna<br>17.00/19.00                                  | *walking<br>15.00/15.45<br>acrobatica maschile<br>16.45/17.45<br>hip hop 17.00/19.00 |                     |
|              | GAG<br>18.20/19.10   | pilates<br>18.30/19.15  | addominal killer<br>18.30/19.00                            | *fit&boxe<br>19.30/20.20  | fitness teen<br>18.00/19.00  |                     |
| serale       | *walking<br>19.10/20.00  |   | *walking<br>19.10/20.00                                    |   | GAB<br>19.00/19.50   |                     |
|              | *group cycling<br>19.00/19.50  | *fit&boxe<br>19.30/20.20  | Tabata<br>19.10/19.50                                      | *group cycling<br>19.10/20.00   | *TRX<br>19.00/19.50  |                     |
|              | strong<br>19.10/20.00  | *TRX circuit<br>19.20/20.10   | zumba<br>18.50/19.40                                       | *walking<br>18.50/19.40   |  |                     |
|              | pilates<br>20.10/21.00   |   | pilates<br>20.10/21.00                                     |   |  |                     |
|              | Odaka yoga<br>20.00/21.00  | stretch respiro<br>20.20/21.00  | Odaka yoga<br>20.00/21.00                                  |   | posturale<br>19.50/20.40   |                     |
|              |  | kick boxing<br>20.30/22.00  |  | kick boxing<br>20.30/22.00  |  |                     |
|              | Durante la settimana è disponibile il servizio di <b>personal trainer</b> ; per informazioni in merito agli orari contattare la segreteria (lun-ven 18:30/20.00)   |   |  |   |  |                     |
| note         | <p>Gli orari potranno subire modifiche durante l'anno. Per aggiornati consulta <a href="http://palestradinamica.it">palestradinamica.it</a> o il profilo Facebook.</p> <p>*Prenotare la propria postazione per i corsi di Walking, Fit&amp;boxe, TRX, Group Cycling chiamando lo 0522 85 44 20</p> <p>** Ogni settimana una disciplina diversa tra quelle da noi proposte, con programmazione mensile.</p> |   |  |   |  |                     |























































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































