



ORARIO ESTIVO 2019

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
|--------------|--|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| mattino | stretch-pilates 9.10/10.00 | mattino in forma 9.10/10.00 | pilates 9.10/10.00 | mattino in forma 9.10/10.00 | posturale 9.10/10.00 | |
| | | ginnastica dolce 10.00/11.00 | | ginnastica dolce 10.00/11.00 | | |
| | personal 10.00/13.00 | personal 11.00/13.00 | personal 10.00/13.00 | personal 11.00/14.00 | personal 11.00/13.00 | personal trainer |
| pausa pranzo | | pilates 13.00/13.45 | | | pilates 13.00/13.45 | |
| pomeriggio | pilates 15.00/15.45 | Servizio personal trainer | *TRX 15.00/15.45 | pilates 15.00/15.45 | Servizio personal trainer | Servizio personal trainer |
| serale | BodyPower 19.00/20.00 | Circuit4Girl 19.10/20.00 | Addominal 18.40/19.10 | GluteoBrasil 19.10/20.00 | Step Coreo 19.10/20.00 | |
| | | | *walking 19.10/20.00 | | *TRX 19.10/20.00 | |
| | pilates 20.10/21.00 | stretch-respiro 20.10/21.00 | pilates 20.10/21.00 | posturale 20.10/21.00 | | |
| | Odaka yoga 20.00/21.00 | kick boxing 20.30/22.00 | Odaka yoga 20.00/21.00 | kick boxing 20.30/22.00 | | |
| | Durante la settimana è disponibile il servizio di personal trainer ; per informazioni in merito agli orari contattare la segreteria (lun-ven 18:30/20.00) | | | | | |
| note | Gli orari potranno subire modifiche durante l'anno. Per aggiornati consulta palestradinamica.it o il profilo Facebook. *Prenotare la propria postazione per il corso di Walking,TRX chiamando lo 0522 85 44 20 | | | | | |