



CORSI PALESTRA STAGIONE ESTIVA 2022

Sala Pesi e Cardio

(dal lunedì al venerdì 7.00/21.30; sabato 9.00/14.00; domenica 9.00/14.00)

Salsa (Daniele)

(martedì 20.00-21.00 principianti/21.00-22.00 intermedi/22.00-23.00 avanzati)

Bachata (Umberto)

(mercoledì 20.30-21.30 principianti new/21.30-22.30 intermedi)

Bachata (Andrea)

(giovedì 20.30-21.30 principianti/intermedi)

ORARI FITNESS GIUGNO

<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>
GYM MUSI 10.30-11.30 (SALA 4) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2)		FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2)	GYM MUSIC 10.30-11.30 (AREA SALA 4) ALESSIA
STEP TONE 13.15-14.15 (SALA 1) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2)	ADDOME/STRETCHING 13.15-14.15 (SALA 2) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2)	PUMP 13.15-14.15 (SALA 1) ALESSIA
	(STEP) 17.15-18.15 (SALA 1) ALESSIA		(PUMP) 17.15-18.15 (SALA 1) ALESSIA	
TOTAL BODY 18.30-19.20 GIUSEPPE	ADDOME 18.30-19.00 ALESSIA	GAG BARRE 18.30-19.20 (SALA 1) GIUSEPPE	STRONG ADDOME 18.30-19.00 ALESSIA	Functional circuit 18.30 -19.30 GIUSEPPE
GAG BARRE 19.30-20.00 GIUSEPPE	PUMP 19.00-20.00 ALESSIA	Functional circuit 19.30-20.00 GIUSEPPE	PUMP 19.00-20.00 ALESSIA	GAG TABATA 19.30-20.00 GIUSEPPE