


La palestra osserva il seguente orario:


Sede Via Garibaldi 177 : da Lun. a Ven. 10.00 – 22.00; Sab. 9.00 – 15.00

Sede Via Garibaldi 69 : da Lun. a Ven. 9.00 – 22.00; Sab. 9.00-12.00 / 15.00 – 20.00

Tutti i corsi collettivi, salvo diversamente indicato, si effettuano presso la sezione di Via Garibaldi 177 con il seguente orario:

	M.E.T®	AEROFITNESS	GINNASTICA	T.B.W	FITBOX *
Lunedì	19.15	20.20		13.35	
Martedì	20.00		17.10		18.10 19.00
Mercoledì	19.15	20.20		13.35 (GAG)	
Giovedì			17.10		18.10 19.00 19.50
Venerdì	19.15 (GAG)	20.20	17.10	13.35	

	SMALL GROUP * **	PERSONAL TRAINING*	SPINNING® *	PILATES® *	GAG
Lunedì	13.00	<i>One-One</i>	13.30 19.30	10.10 17.15 18.15	
Martedì	18.40	<i>Fitness, Pilates, Postural</i>	20.00	13.30	
Mercoledì			13.30 19.30	17.15 18.15	13.35
Giovedì		<i>Attività disponibile tutti i giorni su prenotazione</i>	18.30 20.00	10.10 13.30 20.00(***)	
Venerdì	13.00 18.40		19.30	18.15	19.15

	GINNASTICA DOLCE <i>new</i>	BALLI CARAIBICI	YOGA	CARDIOKICK (***) <i>new</i>	SHIDOKAN M.M.A. (***) <i>new</i>
Lunedì	11.15	21.15		19.00	19.30
Martedì			21.00		
Mercoledì		21.15		19.00	19.30
Giovedì			21.00		
Venerdì	11.15	21.15			19.30



**NATURAL
BODY (***)**
new

ZUMBA (*)**
new

**PILATES IN
GRAVIDANZA**
new

Lunedì			12.20		
Martedì	18.00	19.00			
Mercoledì					
Giovedì	18.00	19.00			
Venerdì					

(*) = Attività su prenotazione

(**) = Altri orari disponibili su richiesta

(***) = Corso tenuto presso la sede di via Garibaldi 69

Scarica l'orario in formato .pdf cliccando [qui](#)

...ti aspettiamo