

ORARI CORSI 2018-2019



L U N	7:30-8:30 ginnastica metodo PILATES Pina	9-10 GINNASTICA DOLCE Alessandra	9:30-10:30 TOTAL BODY WORKOUT Carlotta	10-11 GINNASTICA DOLCE Alessandra	13-14 FUNCTIONAL TRAINING Carlotta	13:15-14:15 ginnastica metodo PILATES Pina	18-19 SPINNING Barbara	18-19 FIT MIX Alessandra	18:30-19:30 WING CHUN Difesa Personale Aldo	19-20 INSANITY WORKOUT Alessandra	19-20 SPINNING Barbara	20-20:30 TOTAL ABDOMINAL Alessandra
M A R	7:30-8:30 GINNASTICA POSTURALE Pina	9:30-10:30 GINNASTICA DOLCE Carlotta	12:50-13:50 METCON Alessandra			17:30-18:30 KARATEKID Claudio	18-18:30 STRONG Alessandro	18-19 SPINNING Barbara	18:30-19:30 ZUMBA Alessandro	18:30-19:30 KARATE Preagonisti Claudio		19:45-20:30 TOTAL STRETCHING Claudio
M E R	7:30-8:30 ginnastica metodo PILATES Pina	9-10 GINNASTICA POSTURALE Pina	9:30-10:30 TOTAL BODY WORKOUT Carlotta	12:50-13:50 ZUMBA Alessandro	15:50-16:50 HIP HOP Teenager Grace	17-18 HIP HOP Junior Grace	17-18 ginnastica metodo PILATES Carlotta	18-19 BRUCIA GRASSI Carlotta	18:15-18:45 ADDOMINALI & GLUTEI Dunia	19-20 SUSPENSION Dunia	19:45-20:45 SPINNING Filippo	20-21 ginnastica metodo YOGA Matteo
G I O	9-10 GINNASTICA DOLCE Alessandra	10-11 GINNASTICA DOLCE Alessandra	12:50-13:50 ZUMBA Alessandro			18-19 SPINNING Barbara	18:30-19:30 KICK & MUSIC Walter	18:30-19:30 WING CHUN Difesa Personale Aldo	19-20 SPINNING Barbara	19:30-20:30 CIRCUIT TRAINING Walter		19:45-20:45 POLEDANCE Principianti Sara
V E N	7:15-8:15 GINNASTICA POSTURALE Pina	9:30-10:30 GINNASTICA DOLCE Carlotta		13:15-14:15 ginnastica metodo PILOGA Pina			17-18 ginnastica metodo PILATES Carlotta	17:30-18:30 KARATE Preagonisti Claudio	18-19 GINNASTICA FUNZIONALE Carlotta	19-20 ZUMBA Alessandro		
S A B		10-11 STARFIT Astrid	11-12 SPINNING Filippo	11:20-11:50 TOTAL STRETCHING Claudio	:				D O M	10-11:30 FUNCTIONAL WORKOUT Valentina		



I corsi con riquadro BIANCO sono compresi nell'abbonamento palestra.
I corsi con riquadro COLORATO sono a pagamento con sconto per abbonati palestra.

PALESTRA Acqua&Fitness

via Nardi 2 - Ozzano dell'Emilia (BO) - Tel. 051/796135 - www.acquaefitness.it - info@acquaefitness.it

ORARI CORSI dal 1 al 30 giugno 2019



L U N	7:30-8:30 ginnastica metodo PILATES <i>Pina</i>	9:30-10:30 TOTAL BODY WORKOUT <i>Carlotta</i>		13-14 FUNCTIONAL TRAINING <i>Carlotta</i>	13:15-14:15 Ginnastica metodo PILATES <i>Pina</i> SALTA IL 3/6		18-19 FIT MIX <i>Alessandra</i>		19-20 INSANITY WORKOUT <i>Alessandra</i>	20-20:30 TOTAL ABDOMINAL <i>Alessandra</i>
M A R	7:30-8:30 GINNASTICA POSTURALE <i>Pina</i> SALTA IL 4/6			12:50-13:50 METCON <i>Alessandra</i>		17:30-18:30 KARATEKID <i>Claudio</i> FINISCE IL 4/6	18-18:30 STRONG <i>Alessandro</i>	18:30-19:30 ZUMBA <i>Alessandro</i>	18:30-19:30 KARATE Preagonisti <i>Claudio</i> FINISCE IL 4/6	19:45-20:30 TOTAL STRETCHING <i>Claudio</i>
M E R	7:30-8:30 ginnastica metodo PILATES <i>Pina</i>	9-10 GINNASTICA POSTURALE <i>Pina</i> SALTA IL 5/6	9:30-10:30 TOTAL BODY WORKOUT <i>Carlotta</i> SALTA IL 12/6	15:50-16:50 HIP HOP Teenager <i>Grace</i> FINISCE IL 5/6	17-18 HIP HOP Junior <i>Grace</i> FINISCE IL 5/6	17-18 ginnastica metodo PILATES <i>Carlotta</i>	18-19 BRUCIA GRASSI <i>Carlotta</i>	18:15-18:45 ADDOMINALI & GLUTEI <i>Dunia</i>	19-20 SUSPENSION <i>Dunia</i>	19:45-20:45 SPINNING <i>Filippo</i> PRENOTAZIONE
G I O				12:50-13:50 ZUMBA <i>Alessandro</i>			18:30-19:30 KICK & MUSIC <i>Walter</i>		19:30-20:30 CIRCUIT TRAINING <i>Walter</i>	19:45-20:45 POLEDANCE Principianti <i>Sara</i>
V E N	7:15-8:15 GINNASTICA POSTURALE <i>Pina</i> SALTA IL 7/6			13:15-14:15 ginnastica metodo PILOGA <i>Pina</i> SALTA IL 7/6		17-18 ginnastica metodo PILATES <i>Carlotta</i>	17:30-18:30 KARATE Preagonisti <i>Claudio</i> FINISCE IL 7/6	18-19 GINNASTICA FUNZIONALE <i>Carlotta</i>	19-20 ZUMBA <i>Alessandro</i>	
S A B		10-11 STARFIT <i>Astrid</i>	11-12 SPINNING <i>Filippo</i> PRENOTAZIONE	11:20-11:50 TOTAL STRETCHING <i>Claudio</i>				D O M	10-11:30 FUNCTIONAL WORKOUT <i>Carlotta</i> FINISCE IL 2/6	



I corsi con riquadro **BIANCO** sono compresi nell'abbonamento palestra.
I corsi con riquadro **COLORATO** sono a pagamento con sconto per abbonati palestra.

PALESTRA Acqua&Fitness

via Nardi 2 - Ozzano dell'Emilia (BO) - Tel. 051/796135 - www.acquaefitness.it - info@acquaefitness.it