

ORARI CORSI 2018-2019



L U N	7:30-8:30 ginnastica metodo PILATES <i>Pina</i>	9-10 GINNASTICA DOLCE <i>Alessandra</i>	9:30-10:30 TOTAL BODY WORKOUT <i>Carlotta</i>	10-11 GINNASTICA DOLCE <i>Alessandra</i>	13-14 FUNCTIONAL TRAINING <i>Carlotta</i>	13:15-14:15 ginnastica metodo PILATES <i>Pina</i>	18-19 SPINNING <i>Barbara</i>	18-19 FIT MIX <i>Alessandra</i>	18:30-19:30 WING CHUN Difesa Personale <i>Aldo</i>	19-20 INSANITY WORKOUT <i>Alessandra</i>	19-20 SPINNING <i>Barbara</i>	20-20:30 TOTAL ABDOMINAL <i>Alessandra</i>
M A R	7:30-8:30 GINNASTICA POSTURALE <i>Pina</i>	9:30-10:30 GINNASTICA DOLCE <i>Carlotta</i>	12:50-13:50 METCON <i>Alessandra</i>			17:30-18:30 KARATEKID <i>Claudio</i>	18-18:30 STRONG <i>Alessandro</i>	18:15-19:15 SPINNING <i>Barbara</i>	18:30-19:30 ZUMBA <i>Alessandro</i>	18:30-19:30 KARATE Preagonisti <i>Claudio</i>	19:30-20 FIGHTERS WORKOUT EASY <i>Alex</i>	19:45-20:30 TOTAL STRETCHING <i>Claudio</i>
M E R	7:30-8:30 ginnastica metodo PILATES <i>Pina</i>	9:30-10:30 TOTAL BODY WORKOUT <i>Carlotta</i>	12:50-13:50 ZUMBA <i>Alessandro</i>	15:50-16:50 HIP HOP Teenager <i>Grace</i>	17-18 HIP HOP Junior <i>Grace</i>	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>	20-21 ginnastica metodo YOGA <i>Matteo</i>
G I O	9-10 GINNASTICA DOLCE <i>Alessandra</i>	10-11 GINNASTICA DOLCE <i>Alessandra</i>	12:50-13:50 ZUMBA <i>Alessandro</i>			18-19 SPINNING <i>Barbara</i>	18:30-19:30 KICK & MUSIC <i>Walter</i>	18:30-19:30 WING CHUN Difesa Personale <i>Aldo</i>	19-20 SPINNING <i>Barbara</i>	19:30-20:30 CIRCUIT TRAINING <i>Walter</i>	19:30-20 FIGHTERS WORKOUT STRONG <i>Alex</i>	
V E N	7:30-8:30 GINNASTICA POSTURALE <i>Pina</i>	9:30-10:30 GINNASTICA DOLCE <i>Carlotta</i>					17-18 ginnastica metodo PILATES <i>Carlotta</i>	17:30-18:30 KARATE Preagonisti <i>Claudio</i>	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>	11:20-11:50 TOTAL STRETCHING <i>Claudio</i>	:				D O M		10-11:30 FUNCTIONAL WORKOUT <i>Valentina</i>	



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