

Orari Palestra: lunedì - martedì - giovedì - venerdì ore 9.30 - 22.00 - mercoledì ore 14.30 - 22.00 - Sabato ore 9.30 - 12.30

Sala Corsi -ginnastica finalizzata alla salute e al fitness-arti marziali e danze coreografate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.10	Ginnastica Dolce Daniela 9.10-10.10			Ginnastica Dolce Daniela 9.10-10.10		
10.10	Ginnastica Dolce Daniela 10.10-11.10			Ginnastica Dolce Daniela 10.10-11.10		
16.00		Karate Bambini 4/5 Lisa				
17.00	Karate Bambini 9/11 Lisa	Karate Bambini 6/8 Lisa	Karate Bambini 9/11 Lisa	Karate Bambini 6/8 Lisa		
18.00	Karate Ragazzi Mauro		Karate Ragazzi Mauro			
19.00	Karate Adulti Mauro	Ginnast con tecniche di YOGA Daniela 19.00-20.00	Karate Adulti Mauro	CIRCUIT TONIC Gabriella 19.20-20.20	FIT BOXE Mauro 19:30 - 20:15	
20.00	FIT BOXE Mauro 20.15 - 21.00	TONIFICAZIONE Giulia 20.00 - 20.45	FIT BOXE 20.15 - 21.00			
21.00	Kick Boxing Mario 21.00 - 22.00	CHOREOGRAFIC DANCE Giulia 20.50-21.35	Kick Boxing Mario 21:00 - 22: 00		Tai Chi Vincenzo 20:30 - 22:00	

Obbligatorio per la partecipazione

certificato medico,
asciugamano,
scarpe da
utilizzare solo
in palestra.

La direzione:

si riserva il diritto
di annullare i corsi
con meno di 5 iscritti,
o di modificare gli orari
per esigenze del centro.
Ritirare il regolamento
dell'associazione.