

# VIGOR PALESTRA

# ORARIO CORSI

## MATTINA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:00	TRIATHLON (SALA 1/2)	TOTAL BODY WORKOUT	PILATES	GAG METABOLICO	TOTAL BODY WORKOUT
10:30	Ginn. GRANDE ETA* IN GYM			Ginn. GRANDE ETA* IN GYM	<u>10:00</u> 30' STRETCHING
13:15		SPINNING (SALA 2)		SPINNING (SALA 2)	

## POMERIGGIO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:30		DANZA MODERNA		GIOCO DANZA 3-6 anni	DANZA MODERNA
17:00	KARATE	<u>17:30</u> GIOCO DANZA 3-6 anni	KARATE	<u>17:30</u> GIOCO DANZA 3-6 anni	

## SERA

18:00	TOTAL BODY WORKOUT			<u>17:30</u> SPINNING FOR LADY (SALA 2)	
18:30	SPINNING (SALA 2)		TONE UP	POSTURAL STRETCH	
19:00	30' STRETCHING	STEP NO LIMITS			PILATES
19:30	GAG METABOLICO		30' STRETCHING	TRIATHLON (SALA 1/2)	
20:00		GINNASTICA POSTURALE			GINN. POSTURALE   SPINNING* (SALA 2)
20:30	SPINNING* (SALA 2)		PILATES	SPINNING* (SALA 2)	

\* CORSI DA PRENOTARE IN RECEPTION

Tel. 085/414886