

PALESTRA VELA

www.palestravela.it - palestravela@gmail.com

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.00	Ginn. Sig.re		Pilates	Ginn. Sig.re	Pilates	
09.30						
10.00	Ginn. Sig.re	Ginn. Sig.re	Pilates	Ginn. Sig.re	Pilates	
10.15						TRX
11.00		Ginn. Pers.			Ginn. Pers.	Spin + addom.
13.00	Spin + addom.	Gym Tonic	Spin + addom.	Gym Tonic	Spin + addom.	Chiusura
	Step + addom. 17.40	Gym Tonic 18.00		Cardio Mix 17.40	Pilates 18.00	
	Power Pump 18.30		Spin + addom. 18.30	Total Tone 18.30		
	Power Pump 19.20	Spin + addom. 19.00		Interval Training 19.20	Spin + addom. 19.00	
	Spin 20.10		Spin 20.00			
21.30	Chiusura	Chiusura	Chiusura	Chiusura	Chiusura	

Per iscriversi alla palestra è obbligatorio presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

Il planning dei corsi può subire variazioni durante l'anno per motivi organizzativi.

Le lezioni si terranno con un minimo di tre partecipanti.

AGOSTO chiuso.