

PALESTRA VELA

<https://www.palestravela.it> - palestravela@gmail.com

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

	9:00	10:00	11:00	13:00	Pomeriggio	21:30
Lunedì	Ginn. Sig.re	Ginn. Sig.re		Spin + addom.	17:40 Step + addom. 18:30 Power Pump 19:20 Power Pump 20:10 Spin	Chiusura
Martedì		Ginn. Sig.re	Ginn. Pers.	Total Tone	18:00 Total Tone 19:00 Spin + addom.	Chiusura
Mercoledì	Pilates	Pilates		Spin + addom.	18:30 Spin + addom. 20:00 Spin	Chiusura
Giovedì	Ginn. Sig.re	Ginn. Sig.re		Total Tone	17:40 Cardio Tone 18:30 Pilates 19:20 Interval Training	Chiusura
Venerdì	Pilates	Pilates	Ginn. Pers.	Total Tone	18:00 Total Tone 19:00 Spin + addom.	Chiusura
Sabato	Apertura 9:30	TRX (10:15)	Spin + addom.	Chiusura		

La palestra è aperta dal lunedì al venerdì, dalle ore 9 alle 21:30. Il sabato è aperta dalle ore 9:30 alle ore 13:00.