



# CORSI PALESTRA FITNESS

## Stagione 2019 / 2020

Centro Polisportivo "Piscina Comunale di Sori"

#energia #divertimento #tonificazione #risultati

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<p>TONO 09:00-09:50</p> <p>CORPO LIBERO 10:15-11:00</p> <p>TONO 13:00-13:45</p> <p>WALKING PR 16:45-17:30</p> <p>TONO STATICO 17:45-18:30</p> <p>PILATES 18:45-19:30</p> <p>TRX-FITBALL 19:45-20:30</p> <p>GROUP CYCLING 19:45-20:35</p> <p>DANZA DEL VENTRE 20:45</p>	<p>PILATES 10:00-10:45</p> <p>WALKING 15:00-15:45</p> <p>DANZA BABY 16:30-17:15 dal 23/9 prove</p> <p>DANCE FITNESS 17:30-18:15</p> <p>GROUP CYCLING 18:00-18:50</p> <p>TRX 18:30-19:15</p> <p>WALKING PR 19:30-20:15</p> <p>GROUP CYCLING 20:00-20:50</p>	<p>STEP TONO 09:00-09:50</p> <p>VERTEBRALE 10:15-11:00</p> <p>TONO STATICO 16:45-17:30</p> <p>FITBALL 17:45-18:15</p> <p>WALKING PR 18:45-19:30</p> <p>PILATES 18:45-19:30</p> <p>GROUP CYCLING 19:45-20:30</p>	<p>CORPO LIBERO 10:00-10:45</p> <p>PILATES 11:00-11:45</p> <p>DANZA BABY 16:30-17:15</p> <p>PILATES 16:45-17:30</p> <p>TOTAL BODY 17:30-18:15</p> <p>GROUP CYCLING 18:00-18:50</p> <p>WALKING PR 18:30-19:15</p> <p>CROSS TRAINING 19:30-20:15</p> <p>GROUP CYCLING 20:00-20:50</p> <p>BALLI CARAIBICI 21:00-22:00</p>	<p>TOTAL BODY 09:00-09:50</p> <p>WALKING PR 10:15-11:00</p> <p>WALKING 15:00-15:45</p> <p>TONO-PILATES 16:45-17:30</p> <p>ZUMBA 17:45-18:30</p> <p>TRX CIRCUITO 18:45-19:30</p> <p>GROUP CYCLING 19:45-20:30</p>	<p>VERTEBRALE 09:30-10:15</p> <p>JOLLY 10:30-11:15</p> <p>WALKING PR 11:30-12:15</p>	<p>JOLLY 1 volta al mese 11:30-12:15</p>

Piazza G.Ghio 1 - Sori (GE)

Per maggiori informazioni é possibile recarsi al 2° piano della struttura, rif. Sara 370 3295077

E' possibile combinare qualsiasi attività praticata nel nostro centro (anche acqua+terra) per un super risparmio: richiedere preventivo in segreteria