

## Orario apertura palestra

Lunedì	09.00 - 22.30
Martedì	09.00 - 22.30
Mercoledì	09.00 - 22.30
Giovedì	09.00 - 22.30
Venerdì	09.00 - 22.30
Sabato*	10.00 - 18.00

\* dal 1° Sabato di ottobre all'ultimo Sabato di maggio

N.B. - le attività terminano 30 minuti prima della chiusura della palestra

# orario attività 2008-2009

## Le nostre attività

### Fitness

	Sala	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Corpo libero		09.00-10.00		09.00-10.00		09.00-10.00	
Body sculpt		10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00	
		13.00-14.00		13.00-14.00		13.00-14.00	
* Total Body		19.30-20.20		19.30-20.20		19.30-20.20	
* G A G		17.30-18.20		17.30-18.20			
* Body Sculpt			19.00-19.50		19.00-19.50		
* Step Tonic		18.30-19.20		18.30-19.20			
* Body Step						18.30-19.20	
Ginnastica Over 60			15.00-16.00 16.00-17.00		15.00-16.00 16.00-17.00		
Ginnastica dolce			18.00-19.00		18.00-19.00		
Cardio fitness		09.00-22.00	09.00-22.00	09.00-22.00	09.00-22.00	09.00-22.00	10.00-17.30
Body building		09.00-22.00	09.00-22.00	09.00-22.00	09.00-22.00	09.00-22.00	10.00-17.30

\* corsi della durata di 50 minuti

### Arti Marziali e sport da combattimento

	Sala	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Karate bambini +6				18.00-19.00		18.00-19.00	
Karate ragazzi				19.00-20.00		19.00-20.00	
Kobudo			20.30-22.00		20.30-22.00		
Difesa personale		20.30-22.00		20.30-22.00			
Pugilato		18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	