

CORSI BALANCE & SPECIAL					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ MATTINO	GIOVEDÌ	VENERDÌ
BALANCE		8:45-9:30 POSTURAL* BALANCE Area 3 Michael		8:45-9:30 POSTURAL* BALANCE Area 3 Michael	
	PAUSA PRANZO				
SPECIAL	12:45-13:30 CIRCUIT TRAINING ** SPECIAL FITNESS Area 4 Checco	12:45-13:30 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica	12:45-13:45 YOGA * SPECIAL FITNESS Outdoor o Area 1 Chiara	12:45-13:30 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica	12:45-13:45 YOGA * SPECIAL FITNESS Outdoor o Area 1 Chiara
	SERA				
SPECIAL FITNESS	18:45-19:30 INSANITY ** SPECIAL FITNESS Area 1 Alessandra	18:45-19:15 CORE FORCE *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	18:45-19:30 INSANITY ** SPECIAL FITNESS Area 1 Alessandra	18:45-19:15 CORE FORCE *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	18:45-19:30 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica
	18:45-19:45 YOGA * SPECIAL FITNESS Outdoor o Area 1 Chiara	19:15-20:00 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	19:30-20:30 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello	18:45-19:45 YOGA * SPECIAL FITNESS Outdoor o Area 1 Chiara	
	19:30-20:30 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS Area 3 Luca T.			19:15-20:00 TOTAL CARDIO *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

INFORMAZIONI UTILI

Causa COVID-19 i gruppi saranno numericamente contingentati, secondo normative vigenti.

Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi avranno accesso su PRENOTAZIONE

ORARIO PALESTRA

LUNEDÌ Dalle 7.30 alle 22.00

MARTEDÌ Dalle 9.00 alle 22.00

MERCOLEDÌ Dalle 7.30 alle 22.00

GIOVEDÌ Dalle 9.00 alle 22.00

VENERDÌ Dalle 7.30 alle 21.00

SABATO Dalle 9.00 alle 18.00

DOMENICA Dalle 9.00 alle 13.00

CONTATTI

Tel 059.644070

392.666.0247

Solo messaggi. No chiamate

s.g.lapatria

f S.G.La Patria 1879

www.lapatria1879.it