

PALESTRA ATHLON - ORARIO DEFINITIVO - Stagione 2009/2010 - Da LUNEDI 28 settembre

ORARIO CONTINUATO: dal LUNEDI al VENERDI (ore 9,00 - 22,30) - SABATO (ore 9,00 - 19,00) - DOMENICA (CHIUSO)

LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				
Sala 2	Sala 3	STUDIO		Sala 2	Sala 3	STUDIO		Sala 2	Sala 3	STUDIO		
TATAMI	PARQUET	SALA A	SALA B	TATAMI	PARQUET	SALA A	SALA B	TATAMI	PARQUET	SALA A	SALA B	
9,15 - 10,15 PILATES Izabela	9,15 - 10,15 GINNASTICA CORPO LIBERO Marco			9,15 - 10,15 BACK SCHOOL Marco	9,15 - 10,15 TOTAL BODY Alina				9,15 - 10,15 FUSION Ugo			
	10,15 - 11,15 GINNASTICA DOLCE Marco											
	13,30 - 14,30 GINNASTICA CORPO LIBERO Massimo	13,15 - 14,15 SPINNING Massimiliano			13,30 - 14,30 TOTAL BODY Cristiana				13,30 - 14,30 GINNASTICA CORPO LIBERO Ugo	13,15 - 14,15 SPINNING Marco		
15,30-16,30 BACK SCHOOL Massimo	16,00 - 16,45 TOTAL BODY Roby		PERSONAL TRAINING (su appuntamento)	16,00-17,00 JUDO 0 asilo			PERSONAL TRAINING (su appuntamento)	15,30-16,30 BACK SCHOOL Massimo			PERSONAL TRAINING (su appuntamento)	
	16,45 - 17,30 STEP Roby			17,00-18,00 JUDO 1 1^ - 2^ elem.	17,00-18,00 CARDIO COMBAT Alina	16,30 - 17,30 DANZA MOD. Bambine 1 Elisa			16,30 - 17,30 TOTAL BODY Massimiliano			
17,30 - 18,30 GINNASTICA CORPO LIBERO	17,30 - 18,30 PILATES Roby	17,15 - 18,15 DANZA MOD. Bambine 2 Elisa		18,00-19,00 JUDO 2 3^/4^ elem.	18,00 - 19,15 DANZA MODERNA Principianti Stefania	17,30 - 18,30 DANZA MOD. Bambine 3 Elisa			17,30 - 18,30 GINNASTICA CORPO LIBERO	17,30 - 18,30 PILATES Izabela		
18,30 - 19,30 GINNASTICA CORPO LIBERO	18,30 - 19,30 HIP HOP RAGAZZI Roby	18,30 - 19,30 SPINNING Luciano		19,00 - 20,00 JUDO 3 5^ elem. 1^ - 2^ media	19,15 - 20,45 DANZA MODERNA Intermedio Stefania	19,00 - 20,00 EASY BIKE Sara			18,30 - 19,30 GINNASTICA CORPO LIBERO	18,30 - 19,15 AERODANCE Cristiana		18,30 - 19,30 SPINNING Luciano
19,30 - 21,00 JUDO agonisti adulti	19,30 - 20,15 TOTAL BODY Roby	19,30 - 20,30 FUNCTIONAL TRAINING Massimo G.		20,00 - 21,00 GINNASTICA CORPO LIBERO	20,45 - 22,45	20,00-21,00 BACK SCHOOL Andrea			19,30 - 21,00 JUDO agonisti adulti	19,15 - 19,45 G.A.S.		19,30 - 20,30 FUNCTIONAL TRAINING Massimo G.
21,00-22,30 CORE COMBATTIVES Avanzato	21,00 - 22,30 ZEN YOGA								19,45 - 20,30 STEP DANCE Cristiana			
Massimo G.	Simonetta								21,00-22,30 CORE COMBATTIVES Base			
									Massimo G.			