



# PALESTRA ATHLON - ORARIO CORSI DEFINITIVO - Stagione 2022/2023

ORARIO CONTINUATO: LUN-MER-VEN (06:30-22:00) - MAR-GIO (09:00-22:00) - SAB (09:00-17:30)

DOM (10:00-12:30) da Ottobre ad Aprile - TEL. 0719171169

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'			
Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio	
		Sala A	Sala B			Sala A	Sala B			Sala A	Sala B
	9:30-10:30 TOTAL BODY								9:30-10:30 FIT MUSIC		
	13:15-14:15 ALLENAM. IN SOSPENSIONE				13:15-14:15 BALANCE&FLOW dall'8 nov.						
		16:00-17:00 POSTURALE		16:00-17:00 TESSUTI AEREI bambine						16:00-17:00 POSTURALE	
16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' asilo - 1 elem.		17:00-20:00		17:00-18:00 TESSUTI AEREI bambine	17:15-18:15 FUNZIONALE			16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' asilo - 1 elem.	17:15-18:15 FUNZIONALE	17:00-20:00	
17:30-18:30 JUDO 2-3-4-5 elem.	17:15-18:15 GAG	MINIGRUPPO		18:00-19:00 TESSUTI AEREI bambine	18:15-19:15 BALANCE & FLOW			17:30-18:30 JUDO 2 <sup>a</sup> -3 <sup>a</sup> -4 <sup>a</sup> -5 <sup>a</sup> elem.	18:15-19:15 ZUMBA	MINIGRUPPO	
18:30-19:30 CORPO LIBERO	18:15-19:15 PILOGA			19:00-20:00 BRUCIAGRASSI	19:15-20:15 GROUP CYCLING			18:30-19:30 FIT MUSIC	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING		
19:30-21:00 JUDO Adulti	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINIG			20:00-21:30 TESSUTI AEREI Adulti				19:30-21:00 JUDO Adulti			

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE. IN CASO CONTRARIO, LA LEZIONE SARA' ANNULLATA UN'ORA PRIMA.

AGGIORNATO IL 17/10/2022



# PALESTRA ATHLON - ORARIO CORSI DEFINITIVO - Stagione 2022/2023

ORARIO CONTINUATO: LUN-MER-VEN (06:30-22:00) - MAR-GIO (09:00-22:00) - SAB (09:00-17:30)

DOM (10:00-12:30) da Ottobre ad Aprile - TEL. 0719171169

GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO			
Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio	
		Sala A	Sala B			Sala A	Sala B			Sala A	Sala B
	9:30-10:30 TOTAL BODY				9:30-10:30 CORPO LIBERO				9:30-10:30 TOTAL BODY		
									10:45-11:45 GROUP CYCLING		
	13:15-14:15 ALLENAM. IN SOSPENSIONE				13:15-14:15 BALANCE&FLOW						
16:00-17:00 TESSUTI AEREI bambine				16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' asilo - 1° elem.		16:00-20:00  MINIGRUPPO					
17:00-18:00 TESSUTI AEREI bambine	17:15-18:15 GAG			17:30-18:30 JUDO 2°-3°-4°-5° ele. 1° media	17:30-18:30 ZUMBA						
18:00-19:00 TESSUTI AEREI bambine		18:30-19:30 PILOGA		18:30-19:30 CORPO LIBERO	18:30-19:30 BALANCE & FLOW						
19:00-20:00 BRUCIAGRASSI	19:15-20:15 GROUP CYCLING					19:30-21:00 JUDO Adulti					
20:00-21:30 TESSUTI AEREI Adulti											

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE. IN CASO CONTRARIO, LA LEZIONE SARA' ANNULLATA UN'ORA PRIMA.  
AGGIORNATO IL 17/10/2022