



# 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										
		15:30-16:30 POSTURALE								15:30-16:30 POSTURALE	
16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' asilo - 1 elem.		16:30-20:00		17:00-18:00 TESSUTI AEREI bambine	17:15-18:15 FUNZIONALE			16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' asilo - 1 elem.		16:30-20:00	
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.	17:15-18:15 FUNZIONALE	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	18:15-19:15 ZUMBA		
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	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING		

L'ORARIO SI INTENDE VALIDO FINO AL 31/5/23. AGGIORNATO IL 9/5/23



# 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		
	13:15-14:15 ALLENAM. IN SOSPENSIONE										
				16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' asilo - 1ª elem.				16:00-20:00  MINIGRUPPO			
17:00-18:00 TESSUTI AEREI bambine	17:15-18:15 GAG			17:30-18:30 JUDO 2ª-3ª-4ª-5ª ele. 1ª media	17:30-18:30 ZUMBA						
18:00-19:00 TESSUTI AEREI bambine				18:30-19:30 CORPO LIBERO	18:30-19:30 BALANCE & FLOW						
19:00-20:00 BRUCIAGRASSI	19:15-20:15 GROUP CYCLING	18:30-19:30 PILOGA		19:30-21:00  JUDO Adulti							
20:00-21:30  TESSUTI AEREI Adulti											
<b>CHIUSURA ORE 17,30</b>											

L'ORARIO SI INTENDE VALIDO FINO AL 31/5/23. AGGIORNATO IL 9/5/23