



Validità: 08 - 31 ottobre 2018

Attività in palestra

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
			9.15 – 10.15 GINNASTICA MEDICA	
10.30-11.30 POWER BOUND dal 15/10- PRENOTARE				
12.45-13.45 Circuit Training dal 15/10- PRENOTARE		12.45 – 13.45 Circuit Training dal 17/10-PRENOTARE		
	JUDO da 4 a 16 anni (dal 9 ottobre)		DANZA CARAIBICA da 4 a 16 anni (dal 11 ottobre)	DANZA CLASSICA da 3 a 16 anni (dal 12 ottobre)
18.30-19.30 Tonic STEP			18.30-19.30 POWER BOUND dal 18/10- PRENOTARE	
19.30-20.30 Indoor Cycling (sala)		19.15-20.15 Indoor Cycling (tendone) da 30/10-PRENOTARE	18.30-19.30 PILATES da 31/10 PRENOTARE	
	19.00-20.00 STRONG	19.30-20.30 Glutei Addominali Gambe	19.30 - 20.30 GROUPBOXING IBFF	18.30-19.30 P.B.T. Danza&Pilates da 26/10- PRENOTARE
20.30-21.30 Circuit Training dal 15/10- PRENOTARE	20.00-21.00 ZUMBAFITNESS	20.30-21.30 Hight Intensity Circuit Training dal 17/10- PRENOTARE	20.30-21.30 Hight Intensity Circuit Training (da conf.)	20.00-21.00 ZUMBAFITNESS

Per informazioni e prenotazioni contattare: 031832283, 3453691990, info@piscinasanfedele.it



Validità: da Ottobre 2018

Attività in piscina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.15-11.15 AcquaMEDICA		9.45-10.30 AcquaFUSION (jump, bike, tone)	10.15-11.15 AcquaMEDICA		
					12.45-13.30 AcquaBIKE (da conf.)
18.30-19.15 AcquaG.A.G. (da conf.)		19.00-19.45 AcquaG.A.G	18.30-19.15 AcquaJUMP		
20.00-20.45 AcquaFUSION (jump, bike, tone)	19.30-20.15 AcquaBIKE			19.30-20.15 AcquaGYM	

Per informazioni e prenotazioni contattare: 031832283, 3453691990, info@piscinasanfedele.it