

PLANNING CORSI COLLETTIVI VALIDO dal 14/09/2020 al 30/06/2021

LUNEDI'			
Inizio	Corso	⌚	Info
10:00	Olistico POSTURALE	60'	11:00
13:10	Gym PUMP TONE	50'	14:00
18:00	Olistic PILATES	40'	18:45
18:50	Gym PUMP TONE	60'	19:50
20:00	Gym SPINNING	60'	21:00

MARTEDI'			
Inizio	Corso	⌚	Info
12:45	Gym FUNZIONALE	45'	13:30
18:00	Gym CHOREO STEP	45'	18:45
18:45	Gym STRONG 30'	30'	19:15
19:20	Dance ZUMBA	45'	20:05
20:15	Gym BOXE UP	60'	21:15 dal 22/09/20
20:15	Olistic STRETCH	45'	21:00

MERCOLEDI'			
Inizio	Corso	⌚	Info
10:00	Olistico POSTURALE	60'	11:00
13:10	Gym STRONG	50'	14:00
17:15	Olistic PILATES	45'	18:00
18:15	Gym TONIC	50'	19:20
19:15	Olistico YOGA	60'	20:15
20:15	Gym SPINNING	60'	21:15

GIOVEDI'			
Inizio	Corso	⌚	Info
12:45	Gym FUNZIONALE	45'	13:20
18:15	Dance FREE TONE	45'	19:00
19:00	STEP by DANCE	45'	19:45
20:00	Gym STRONG SNELLY*	45'	€
20:00	Gym BOXE UP	60'	21:00 dal 24/09/20

VENERDI'			
Inizio	Corso	⌚	Info
10:00	Olistico PILATES	60'	11:00
13:10	Olistico STRETCH	45'	13:55
18:00	Gym PUMP TONE	45'	A settimane alternate. 18/09 Pump 25/09 Pump Funzionale
18:00	Gym FUNZIONALE	45'	
19:00	Olistico YOGA	60'	20:00

SABATO			
Inizio	Corso	⌚	Info
11:00	Gym ART STEP	60'	14:00 da Ottobre
DOMENICA			
Inizio	Corso	⌚	Info

INFORMAZIONI E LEGENDA



Le informazioni de "La Palestra" asd - tutte a portata di mano sul proprio cellulare. Informazioni, orari dei corsi e prenotazione degli stessi.

Per entrare in palestra è necessaria la prenotazione, effettuabile direttamente dall'App, per il servizio o il corso interessato. Per le misure sicurezze Anticovid, la permanenza massima all'interno della struttura e di 1h e 30 minuti.





Corsi extra tesseramento accessibili con supplemento.


I corsi potranno subire delle variazioni di orario che verranno comunicate con almeno 1 settimana di anticipo.

I corsi si svolgeranno SOLO al raggiungimento minimo di 4 persone partecipanti

Le nostre affiliazioni:

In collaborazione con:



Assistenza Informatica



INFORMATICA PER LE AZIENDE