

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	POSTURALE 09:00- 09:50			POSTURALE 09:00-09:50	
PRE-B 10:00-10:50					
	PANCAFIT/POSTURALE (P) 14:30-15:20		PANCAFIT/POSTURALE (P) 14:30-15:20		
		PUMP 53 18.15- 19:05			
	STEP TONIC 18:30-19:15				I CORSI CONTRASSEGNA- TI CON (P) SONO A PRENOTAZIONE APP MY WELNESS
FITBALL WORKOUT (P) 19.15-20.05	ATTACK AEROBIC 19:15 -20:00				
FUNZIONALE (P) 18:30-19:00			ABS 18.30-19.00	ABBONAMENTO SOLO CORSI: TRIMESTRALE A 135 EURO SEMESTRALE A 235 EURO ANNUALE A 350 EURO TESSERA 8 INGRESSI 45 EURO I CORSI CONTRASSEGNA- TI CON: (extra) NON SONO COMPRESI IN NESSUN ABBONAMENTO.	
FUNZIONALE (P) 19:00-19:30			FUNZIONALE (P) 19:00-19:30		
			FUNZIONALE (P) 19:30-20:00		
POLE DANCE (extra) 20.30 21.45	POLE DANCE (extra) 21.00-22.15	POLE DANCE (extra) 20.30- 21.45	POLE DANCE (extra) 20.30-22.15		

	TONIFICAZIONE
	SPINNING
	CARDIO
	COREOGRAFICO
	STEP
	FUNZIONALE
	CORPO LIBERO
	ADDOMINALI
	FITBALL

Tel. 030 2180965
 WHATS APP 391 7707593
 FB: Palestre 53 Concesio
 WWW.PALESTRE53.IT

SALA CORSI INDOOR
SALA CORSI OUTDOOR
SKILLMILL ZONE

***ORARI E CORSI POTREBBERO CAMBIARE DURANTE LA STAGIONE, IL CERTIFICATO MEDICO E LA QUOTA DI ISCRIZIONE DI € 25 SONO OBBLIGATORI.

IL NUMERO MINIMO AFFINCHE' LA LEZIONE VENGA EFFETTUATA È DI 4 PARTECIPANTI