

ORA	LUNEDI'	ORA	MARTEDI'	ORA	MERCOLEDI'	ORA	GIOVEDI'	ORA	VENERDI'	SABATO
09.30 10.20	PILATES (P) PREVENZIONE <u>Serena</u>			08:10 09:00	FLEX PILATES <u>Serena</u>	09.30 10.20	PILATES (P) PREVENZIONE <u>Serena</u>			
		09:00 09:50	POSTURALE <u>Antonio</u>					09:00 09:50	POSTURALE <u>Antonio</u>	
11:00 11:50	PRE-SCIISTIA <u>Antonio</u>	10:00 10:50	POSTURALE <u>Antonio</u>	10:10 11:00	PRE-SCIISTICA <u>Antonio</u>			10:00 10:50	POSTURALE <u>Antonio</u>	
		10:00 10:50	MANTENI & TONIFICA <u>Manuela</u>					10:00 10:50	MANTENI & TONIFICA <u>Manuela</u>	
16.30 18.30	DANZA ARTEMISIA	14.30 15.30	PANCAFIT POSTURALE (P) <u>Fausto</u>			14.30 15.30	PANCAFIT POSTURALE (P) <u>Fausto</u>	16.30 19.00	DANZA ARTEMISIA	
18.35 19.20	FITBALL WORKOUT (P) <u>Michela</u>	19.00 19.50	TRX (P) <u>Dario</u>	18.35 19.20	POWER PUMP (P) <u>Michela</u>	19.00 20.00	FUNCTIONAL TRAINING (P) <u>Francesca</u>			
19.25 20.15	ZUMBA <u>Michela</u>			19.25 20.15	STEP TONIC <u>Camilla</u>			18.30 19.20	POLE DANCE (EXTRA ABB.) <u>Sonia I/A</u>	
		20.00 20.50	PILATES & TONE (EXTRA ABB) <u>Serena</u>			18:20 19:05	PILATES & TONE (EXTRA ABB) <u>Serena</u>	18:30 19:20	STRONG BY ZUMBA <u>Sonia</u>	
18.30 19.30	FUNCTIONAL TRAINING (P) <u>Dario</u>	18.00 19.00	STRONG FIRST KETTLEBELL (P) <u>Massi</u> NEW					19:30 20:20	ZUMBA <u>Sonia</u>	
20.30 21.45	POLE DANCE (EXTRA ABB.) <u>Sonia I/A</u>	21.00 21.50	POLE DANCE (EXTRA ABB.) <u>Sonia B</u>	20.30 21.45	POLE DANCE (EXTRA ABB.) <u>Sonia I/A</u>	21.00 21.50	POLE DANCE (EXTRA ABB.) <u>Sonia B</u>			

	TONIFICAZIONE
	SPINNING
	CARDIO
	COREOGRAFICO
	STEP
	FUNZIONALE
	CORPO LIBERO
	FITBALL

Tel. 030 2180965
 WHATS APP
 391 7707593
 FB: Palestre 53Concesio
 ISTAGRAM:Palestre53
WWW.PALESTRE53.IT

SALA CORSI INDOOR
SALA CORSI OUTDOOR
FUNCTIONAL AREA

I CORSI CONTRASSEGNA TI CON LA (P) SONO A PRENOTAZIONE, ATTRAVERSO LA NOSTRA APP MY WELLNESS,
 SCARICA L'APP PER AVERE IL PALINSESTO SEMPRE CON TE!
 IL NUMERO MINIMO AFFINCHÉ LA LEZIONE VENGA EFFETTUATA È DI 3 PARTECIPANTI

ORARI E CORSI POTREBBERO CAMBIARE DURANTE LA STAGIONE, IL CERTIFICATO MEDICO E LA QUOTA DI ISCRIZIONE SONO OBBLIGATORI
ABBONAMENTI SOLO CORSI: TRIMESTRALE € 135 – SEMESTRALE € 235 – ANNUALE € 350 – TESSERA 8 INGRESSI €45 (VALIDA 2 MESI)
I CORSI CONTRASSEGNA TI CON EXTRA ABB. NON SONO COMPRESI IN NESSUN ABBONAMENTO PER INFO COSTI E PRENOTAZIONI CHIEDERE IN SEGRETERIA