

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.00-09.50 FIT.met. PILATES (P) PREVENZIONE	08:10-09:00 POSTURALE CORE	08:10-09:00 FIT met. FLEX PILATES	09.00-09.50 FIT met. PILATES (P) PREVENZIONE	08:10-09:00 POSTURALE CORE	10.30-11.20 <u>A ROTAZIONE</u> -GAG
10.00-10.50 FIT.met. PILATES & TONE (P)	09:00-09:50 POSTURALE	09:10- 10:00 BRUCIA TONIFICA	10:00-10:50 FIT. met. PILATES & TONE (P)	09:00-09:50 POSTURALE	- FUNCTIONAL -PUMP
11:00-11:50 PRE-SCIISTICA	09:00-09:50 MANTENI & TONIFICA	10:10-11:00 PRE-SCIISTICA		09:00-09:50 MANTENI& TONIFICA	
	10:00-10:50 POSTURALE	12.30-13.20 FIT. met. BUNGEE (EXTRA ABB.)		10:00-10:50 POSTURALE	
13.00-13.50 FIT. met. PILATES (P)		13.00-13.50 FIT. met. POWER YOGA (P)			
17.30-18.30 DANZA ARTEMISIA	14.30-15.20 POSTURALE PANCA (P)	17.45-18.30 FITBALL WORKOUT (P)	14.30-15.20 POSTURALE PANCA (P)	16.30-18.30 DANZA ARTEMISIA	
17.45-18.30 PUMP (P)		18.35-19.20 PUMP (P)			
18.35-19.20 FITBALL WORKOUT (P)	18.00-18.50 POSTURALE	18.15-19.00 FLEX TONE (P)	19.00-19.50 FUNZIONALE (P)		
18.30-19.20 FUNCTIONAL TRAINING (P)	18-18.50 19-19.50 SPINNING (P)	18:30-19:20 FIT STRONG	18-18.50 19-19.50 SPINNING (P)	18.30-19.45 POLEDANCE (EXTRA ABB.) INT/AV	
		19.25-20.15 FIT. met. VINASYA YOGA (EXTRA ABB)	18:20-19:05 FIT met. PILATES & TONE (EXTRA ABB)	18:30-19:20 FIT STRONG	
19.25-20.30 POLE DANCE (EXTRA ABB.) INT/AV.	19.00-19.50 TRX (P)	19:30-20:20 FITNESS MUSICALE Met. zumba	19.00-19.50 FUNCTIONAL TRAINING (P)	19:30-20:20 FITNESS MUSICALE Met. zumba	
20.15-21.00 FIT. met. BUNGEE (EXTRA ABB.)	20.00-20.50 FIT met. PILATES & TONE (EXTRA ABB)	20.30-21.30 DIFESA PERSONALE (P)	19.15-20.00 20.00-21.45 FIT. met. BUNGEE (EXTRA ABB.)		
20.30-21.45 POLE DANCE (EXTRA ABB.) INT/AV.	21.00-22.15 POLE DANCE (EXTRA ABB.) BASE	20.30-21.45 POLE DANCE (EXTRA ABB.) INT/AV.	21.00-22.15 POLE DANCE (EXTRA ABB.) BASE		

	TONIFICAZIONE
	SPINNING
	CARDIO
	COREOGRAFICO
	STEP
	FUNZIONALE
	CORPO LIBERO
	FITBALL

Tel. 030 2180965  
 WHATS APP  
 391 7707593  
 FB:Palestre53Concesio  
 ISTAGRAM:Palestre53  
[WWW.PALESTRE53.IT](http://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 E' 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**