













## PALINSESTO IN VIGORE DAL 10 GENNAIO AL 5 GIUGNO

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	
09:00 - 09:45 		09:00 - 09:45 		09:00 - 09:45 		09:00 - 09:45 		09:00 - 09:45 		
09:55 - 10:40 <b>STRETCHING</b>		09:55 - 10:40 PILATES POSTURALE/AFA		9.55 - 10:40 <b>STRETCHING</b>		09:55 - 10:40 PILATES POSTURALE/AFA		09:55 - 10:40 <b>STRETCHING</b>		
				10:45 - 11:30 CAMMINATA METABOLICA						15:00 - 15:50 
		14:10 - 14:55 PILATES DYNAMIC								
		17:20 - 18:15 G.A.G.	18:40 - 18:55 <b>15' Addominal Killer</b>			17:20 - 18:15 G.A.G.				
18:40 - 19:25 <b>PUMPONDA</b>	18:50 - 20:00 HAMAZON	18:40 - 19:25 	19:00 - 19:45 avanz <b>TRX</b> <small>Suspension Training</small>	18:40 - 19:25 <b>PUMPONDA</b>			18:15 - 19:00 princ <b>TRX</b> <small>Suspension Training</small>	18:40 - 19:25** 		  <a href="http://www.ondadellapietra.it">www.ondadellapietra.it</a> <a href="mailto:info@ondadellapietra.it">info@ondadellapietra.it</a> tel. 0522/612091  La direzione si riserva di apporre modifiche
19:30 - 20:10 		19:30 - 20:30 PRINC <b>KICK BOXING</b>	19:50 - 20:20 <b>STRETCHING</b>	19:30 - 20:15 	19:00 - 19:45 	19:30 - 20:30 <b>KICK BOXING</b>	19:00 - 19:45 avanz <b>TRX</b> <small>Suspension Training</small>			
20:20 - 21:30 <b>KICK BOXING</b>										

\* CORSO A PAGAMENTO

GLI ORARI DEI CORSI POSSONO SUBIRE MODIFICHE

