








CORSI IN PALESTRA VALIDI DA MERCOLEDI' 23 DICEMBRE 2009 A MERCOLEDI' 6 GENNAIO 2010



(da giovedì 7 gennaio 2010 ricomincia la programmazione completa)

<u>mercoledì 23</u>	<u>giovedì 24</u>	<u>venerdì 25</u>	<u>sabato 26</u>	<u>domenica 27</u>	<u>lunedì 28</u>	<u>martedì 29</u>	<u>mercoledì 30</u>
9,30 pancafit 10,30 body stretch 15,30 pancafit 18,20 body sculpture 18,50 life yoga fit 19,40 life pump				11,00 spinning	18,00 gambe glutei 18,30 addominali 19,00 aeroboxe 19,00 pancafit	8,50 tai chi 10,00 ginn posturale 15,00 tonificazione 19,30 spinning	9,30 pancafit 10,30 body stretch 15,30 pancafit
8.30/22.00	8.30/12.30	CHIUSO	CHIUSO	8.30/19.00	8.30/21.00	8.30/21.00	8.30/21.00



<u>giovedì 31</u>	<u>venerdì 1</u>	<u>sabato 2</u>	<u>domenica 3</u>	<u>lunedì 4</u>	<u>martedì 5</u>	<u>mercoledì 6</u>
		11,00 spinning	11,00 spinning	10,00 tonificazione 12,50 bodystretch 18,00 gambe glutei 18,30 addominali 19,00 aeroboxe 19,00 pancafit 20,00 spinning	8,50 tai chi 10,00 ginn posturale 15,00 tonificazione 19,30 spinning	
8.30/12.30	CHIUSO	8.30/19.30	8.30/19.00	8.30/21.00	8.30/21.00	8.30/19.00

PALESTRE