

# PALESTRA *Azzurra*



**ORARIO  
PALESTRA**

LUNEDI - VENERDI  
8:30 - 22:30

SABATO  
10:00 - 19:00

DOMENICA  
10:00 - 13:00

## PROGRAMMA CORSI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8:45 GINN. GENERALE	9:00 PILATES SOFT	8:45 GINN. GENERALE	9:00 PILATES SOFT	8:45 GINN. GENERALE	
9:45 POSTURALE	10:00 TOTAL BODY	9:45 POSTURALE	10:00 TOTAL BODY	9:45 POSTURALE	10:00 MACUMBA
10:45 POSTURALE	11:00 TONIFICAZIONE	10:45 POSTURALE	11:00 TONIFICAZIONE	10:45 POSTURALE	11:00 TOTAL BODY
11:45 PILATES		11:45 PILATES		11:45 PILATES	12:00 ACTION PUMP
14:00 TOTAL BODY	14:00 POSTURALE	14:00 TOTAL BODY	14:00 POSTURALE	14:00 TOTAL BODY	
16:30 PILATES	16:30 MACUMBA	16:30 PILATES	16:30 MACUMBA	16:30 PILATES	
17:30 TONIFICAZIONE	17:30 POSTURALE	17:30 TONIFICAZIONE	17:30 POSTURALE	17:30 TONIFICAZIONE	
18:30 TOTAL BODY	18:30 CROSS ACTION	18:30 TOTAL BODY	18:30 CROSS ACTION	18:30 TOTAL BODY	
19:30 PREPUGILISTICA	19:30 PILATES	19:30 PREPUGILISTICA	19:30 PILATES	19:30 PREPUGILISTICA	
20:30 YOGA	20:30 AERO KICK	20:30 YOGA	20:30 AERO KICK	20:30 YOGA	
	21:30 FUNZIONALE		21:30 FUNZIONALE		

## SALA ATTREZZI

DAL LUNEDÌ ALLA DOMENICA GLI ISTRUTTORI SONO A COMPLETA DISPOSIZIONE PER PIANIFICARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO E SPECIFICO PER OGNI ESIGENZA.

## SAUNA E BAGNO TURCO

NUMERI DEL MESE **DISPARI** PER LE **DONNE**

NUMERI DEL MESE **PARI** PER GLI **UOMINI**