

ORARIO CORSI

ORA	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		ORA
	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	
08.00	AFA* 8:00-8:50		ATT. MOTORIA LEGGERA* 8:00-8:50		AFA* 8:00-8:50		ATT. MOTORIA LEGGERA* 8:00-8:50		ATT. MOTORIA LEGGERA* 8:00-8:50		08.00
09.00	AFA* 9:00-9:50		POSTURALE* 9:00-9:50		AFA* 9:00-9:50		POSTURALE* 9:00-9:50		RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00-9:50		09.00
10.00	BOXE & P* 10:00-10:50				BOXE & P* 10:00-10:50				BOXE & P* 10:00-10:50		10.00
11.00	OTAGO* 11:00-11:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 11:00-11:45	FOAM ROLLER 11:00- 11:25		BOXE & P* 11:00-11:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 11:00-11:45	FOAM ROLLER 11:00- 11:25	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 11:00-11:45	OTAGO* 11:00-11:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 11:00-11:45	11.00
12.00	PILATES 12:00-12:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 12:00-12:45			HATHA YOGA 12:00-12:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 12:00-12:45		ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 12:00-12:45	PILATES 12:00-12:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 12:00-12:45	12.00
13.00											13.00
15.00											15.00
15.00		ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 15:15-16:00	POSTURALE* 15:00-15:50		BOXE & P* 15:00-15:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 15:15-16:00	POSTURALE* 15:00-15:50		BOXE & P* 15:00-15:50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 15:15-16:00	15.00
15.30	CORE STRENGHT 15:45-16:00							HYDRO TONIC 15:30-16:10			15.30
16.00		ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 16:00-16:45									16.00
16.30	AFA* 16.00-16.50		BALANCE TRAINING 16:30-16:55		AFA* 16.00-16.50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 16:00-16:45	BALANCE TRAINING 16:30-16:55		AFA* 16.00-16.50	ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA* 16:00-16:45	16.30
17.00			STRETCHING 17:00-17:25		FOAM ROLLER 17:00- 17:25		STRETCHING 17:00-17:25		FOAM ROLLER 17:00- 17:25		17.00
17.30	CERVICALMA 17:30- 17:55		YOGA DINAMICO 17:30-18:20		MOBILITÀ 17:30-18:20		PILATES DINAMICO 17:30-18:20		CERVICALMA 17:30- 17:55		17.30
18.00	FOAM ROLLER 18:00- 18:25								MOBILITÀ 18:00-18:50		18.00
18.30	HIIT 18:30-19:10		CARDIO TONIC 18:30-19:10		HIIT 18:30-19:10		TOTAL BODY 18:30- 19:10				18.30
19.30	CORE STRENGHT 19:45-20:00		HYBRID TRAINING 19:30-19:55		CORE STRENGHT 19:45-20:00		HYBRID TRAINING 19:30-19:55		HYBRID RACE 19:30- 19:55		19.30

I corsi contrassegnati da asterisco non sono compresi nell'abbonamento

Orari Lun - Ven 7,30 - 20,30 / Sab 7,30 - 13,30

+39 3408362496 palestradellasalute@termechianciano.it

I CORSI DELLA STAGIONE POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

