

# Jūmp...lascia a noi il piacere di prenderci cura di te

Sala A

calendario 2020/2021

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOM.
<b>09:00</b>		PILATES		BODY PUMP			
<b>09:25</b>	FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY		GROUP TREKKING		POSTURAL	PILATES	
<b>11:00</b>						GROUP TREKKING	ROTAZIONE
<b>13:25</b>	GROUP TREKKING	FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO- TRICIPITE		FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME	PILATES		
<b>17:00</b>							
<b>18:00</b>	PILATES NETWORK	POSTURALE	POSTURALE	CORE E MOBILITY STEFANO	POSTURALE		
<b>19:00</b>	PERFECT TRAINING	GROUP TREKKING	FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME	GROUP TREKKING			
<b>19:30</b>					POWER YOGA		
<b>20:00</b>	FUNCTIONAL TRAINING GAMBE-GLUTEI- PETTO- TRICIPITE	POWER YOGA	PILATES PICCOLI ATTREZZI	FUNCTIONAL TOTAL BODY			

Sala B

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SAB.	DOM.
<b>09:30</b>	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION		
<b>12:30</b>						F.T. IN CIRCUIT	
<b>13:25</b>			F.T.IN CIRCUIT		F.T. IN CIRCUIT		
<b>17:00</b>	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			
<b>18:00</b>	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION		
<b>19:00</b>	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			
<b>19:30</b>					F.T. IN CIRCUIT		
<b>20:00</b>	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION	CIRCUIT FUSION			

lo svolgimento dei corsi ha luogo con un minimo di 3 PERSONE

**La direzione si riserva di modificare la programmazione dei corsi, la riduzione delle ore dedicate a ciascuna disciplina e relativo corso in qualsiasi periodo dell'anno**

E' obbligo calzare scarpe da ginnastica pulite da utilizzare solo in palestra

E' vietato l'uso dei cellulari durante lo svolgimento delle lezioni E' VIETATO ENTRARE NELLE SALE CORSI A DISCIPLINA INIZIATA;  
STRETCHING OBBLIGATORIO

ORARI: Lunedì'-Giovedì' 08:30-21:45-Venerdì':08:30-21:00 Sabato: 09:00-16:00 (fino al 30 GIUGNO) Domenica:10:00-13:00 (OTTOBRE-MAGGIO)

DOMENICA ORE 11:00 ROTAZIONE LEZIONI