ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO

DLF

# CORSI DI GINNASTICA

| ORA | ATTIVITA' | ORA | ATTIVITA' | ORA | ATTIVITA' | ORA | ATTIVITA' | ORA | ATTIVITA' | ORA | ATTIVITA' |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | TONO | 9:00 | DOLCE | 9:00 | TONO | 9:00 | STRETCHING | 9:00 | DOLCE | 9:30 | STRETCH&TONE |
| 9:45 | PILATES | 9:45 | VERTEBRALE | 9:45 | PILATES | 9:45 | VERTEBRALE | 9:45 | STRETCHING | 10:15 | ALLENAMENTO FUNZIONALE |
| 10:30 | PUMP | 10:30 | STRETCHING | 10:30 | TABATA | 10:30 | DOLCE | 10:30 | VERTEBRALE | | |
| 13:00 | ALLENAMENTO FUNZIONALE | 13:00 | TABATA | 13:00 | ALLENAMENTO FUNZIONALE | 13:00 | TABATA | 13:00 | ALLENAMENTO FUNZIONALE | | |
| 16:45 | ADDOME | 16:45 | TABATA | 16:45 | ADDOME | 16:45 | TABATA | 16:45 | ADDOME | | |
| 17:15 | TOTAL BODY | 17:15 | DANCE&TONE | 17:15 | TOTAL BODY | 17:15 | ADDOME | 17:15 | DANCE&TONE | | |
| 17:45 | PUMP | 18:00 | LATIN WAVE | 17:45 | GLAM DANCE | 17:45 | PILATES | 18:00 | LATIN WAVE | | |
| 18:30 | LATIN WAVE | 18:45 | HIIT TRAINING | 18:30 | G.A.G. | 18:30 | PUMP | 18:45 | HIIT TRAINING | | |
| 19:15 | PILATES | 19:00 | FIT-BOXE | 19:15 | PUMP | 19:15 | STRETCH&TONE | 19:00 | FIT-BOXE | | |

ORARIO PALESTRA

LUN VEN 6-24

SAB 9-19

DOM 9-14

PALAGYM sport e vita RIVAROLO

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento