

SAMPIERDARENA

010 64 51 444



palagymsampierdarena.it

Centri Fitness Palagym Sampierdarena

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	SOLE & LUNA	SOLE & LUNA	SOLE & LUNA	SOLE & LUNA	SOLE & LUNA	SOLE & LUNA
8.30	8:30 VERTEBRALE	8:30 PILATES	8:30 VERTEBRALE	8:30 DOLCE	8:30 VERTEBRALE	
9.00						
9.30	9:30 CORPO L.	9:30 VERTEBRALE	9:30 CORPO L.	9:30 CORPO L.	9:30 STRETCHING	
10.00						10:00 PILATES
10.30	10:30 LATIN FIT	10:30 TABATA	10:30 STEP	10:30 VERTEBRALE	10:30 CORPO L.	
11.00						
11.30						
12.00						
12.30						
13.00/15	13:15 FIT BOXE	13:15 BALLA E BRUCIA	13:15 TABATA	13:15 PUMP	13:15 FIT BOXE	
13.30/45						
14.00/15						
14.30						
15.00						
15.30						
16.00						
16.30						
17.00	17:00 PUMP	17:00 PILATES	17:00 YOGA	17:00 VERTEBRALE	17:00 CHAIR	
17.30						
18.00	18:00 PILATES	18:00 360°	18:00 VERTEBRALE	18:00 STEPLATIN	18:00 TABATA G&G	
18.30						
19.00	19:00 FIT JITSU	19:00 FIT JITSU	19:00 TOTAL TONO	19:00 FIT JITSU	19:00 PILASTRETCH	CHIUSURA h19:00
19.30/45	19:45 SAVATE	19:45 SAVATE		19:45 SAVATE		
20.00						
20.30/45						
21.00						
CHIUSURA h22:00						

SOFT **TONO** **STRONG** **BALLI COREO** **TECNICA**

Orari attività di ginnastica. Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

ORARIO APERTURA PALESTRA: Dal Lunedì al Venerdì 7:30/22, Sabato 9/19, Domenica CHIUSO. La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.