




ORARI CORSI CENTRO SPORTIVO NG

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
9:00	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★	9:00	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★	9:00	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★	9:00	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★	9:00	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★
10:00		Tamara	10:00		Carla	10:00		Tamara	10:00		Carla	10:00		Tamara
9:00	Pesistica I	★★★				9:00	Pesistica I	★★★						
10:00		François	10:00	François										
10:00	Ginnastica aerobica I	★★	10:00	Ginnastica per tutti	★★	10:00	Ginnastica aerobica I	★★	10:00	Ginnastica per tutti	★★	10:00	Ginnastica aerobica I	★★
11:00		Carla	11:00		Carla	11:00		Carla	11:00		Carla	11:00		Carla
				11:00	Trampolini elastici	★★				11:00	Trampolini elastici	★★		
			12:00	Aurelia		12:00	Aurelia							
14:00	Ginnastica aerobica II	★★				14:00	Ginnastica aerobica II	★★				14:00	Ginnastica aerobica II	★★
15:00		Carla	15:00	Carla										
16:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★				16:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★				16:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★
17:30		Tamara	17:30	Tamara										
17:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★				17:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★				17:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★
18:30		Tamara	18:30	Tamara										
18:30	Ginnastica aerobica III	★★				18:30	Ginnastica aerobica III	★★				18:30	Ginnastica aerobica III	★★
19:30		Daniela	19:30	Daniela										
18:30	Ginnastica per tutti II	★★				18:30	Ginnastica per tutti II	★★				18:30	Ginnastica per tutti II	★★
19:30		Aurelia	19:30	Aurelia										
19:00	Karate Kids	★	19:30	Ginnastica aerobica II	★★	19:00	Karate Kids	★	19:30	Ginnastica aerobica II	★★	19:00	Karate Kids	★
20:00		Vito	20:30		Carla	20:00		Vincenzo	20:30		Carla	20:00		Nicola
19:30	Ginnastica aerobica III	★★	20:30	Aerokickboxing	★★	19:30	Ginnastica aerobica III	★★	20:30	Aerokickboxing	★★	19:30	Ginnastica aerobica III	★★
20:30		Daniela	21:30		Michela	20:30		Daniela	21:30		Michela	20:30		Daniela
20:00	Karate Adulti	★★	20:00	Pesistica II	★★★	20:00	Karate Adulti	★★	20:00	Pesistica II	★★★	20:00	Karate Adulti	★★
21:00		Nicola	21:00		François	21:00		Nciola	21:00		François	21:00		Nicola
20:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★	21:00	Pesistica II	★★★	20:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★	21:00	Pesistica II	★★★	20:30	Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness	★
21:30		Simonetta	22:00		François	21:30		Simonetta	22:00		François	21:30		Simonetta

TIPOLOGIA

	POSTURALE		TONIFICAZIONE
	COREOGRAFICO		FUNZIONALE
	ARTI MARZIALI		

INTENSITA'

	BASSA
	MEDIA
	ALTA



Società Sportiva Dilettantistica NG a r.l.

via Capurso, 172 - Valenzano, BA

080 403 08 69

www.palestrang.it