

PLANNING ATTIVITÀ 2018 • 2019

sala fitness e corsi

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	domenica
	sala	corsi	sala	corsi	sala	corsi	sala	corsi	sala	corsi	sala	sala
09:00												
09:15												
09:30												
09:45												
10:00		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		
10:15												
10:30		POSTURAL								POSTURAL		
10:45	ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP			
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30		POSTURAL		POSTURAL				TONO		TONO		
12:45												
13:00		HIT										
13:15								POSTURAL				
13:30		POSTURAL		POSTURAL				TONO		TONO		
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		
17:15												
17:30												
17:45												
18:00				CIRCUIT						CIRCUIT		
18:15												
18:30								POSTURAL				
18:45	ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP			
19:00												
19:15		CORE STABILITY		YOGA		BALANCE		DYNAMIC			YOGA	
19:30												
19:45												
20:00												
20:15		NEXT STEP		STRETCHING		TRAINING AUTOGENO						
20:30												
20:45												

Il programma esposto non è da intendersi definitivo. La Direzione si riserva la possibilità di modificare il Planning delle Attività per eventuali esigenze organizzative



Via Venzone 72/2 - 35142 Padova
telefono 049 79 94 088

ORARIO SALA FITNESS

CORSI TONO (*)

CORSI BODY&MIND (*)

CORSI FUORI ABBONAMENTO OPEN

(*) corsi OPEN su prenotazione