ORARIO CORSI "HEALTH CLUB"

VIA TRENTO E TRIESTE 12, 41012 CARPI (MO) TEL. 059 692990 WHATSAPP. 366 8743817 **2023-2024**

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		ORARI
	sala giù	sala su	sala giù	sala su	sala giù	sala su	sala giù	sala su	sala giù	sala su	sala giù	sala su	SALA ATTREZZI
8.00													*CORSI COLORATI*
8.30	8.30-9.30								8.30-9.30				*COMPRESI*
9.00	POWER GYM								POWER GYM				*NELL'ABB.*
9.30			9.30-10.30						9.30-10.30				LUNEDI'
10.00			PILATES						PILATES				MERCOLEDI'
10.30											10.30-11.30		VENERDI'
11.00											TOTAL BODY		7.00-22.00
11.30													
12.00													MARTEDì
12.30													GIOVEDI'
13.00	13.00-14.00	13.15-14.15	13.00-14.00		13.00-14.00	**13.30-14.15**	13.00-14.00	13.15-14.15	13.15-14.15	**13.30-14.15**			9.00-22.00
13.30	TOTAL BODY	SPINNING	TOTAL BODY		TOTAL BODY	**PILATES**	OLISTICO	SPINNING	POWER PUMP	**STRETCHING**		13.30-14.30	
14.00	14.00-15.00		14.00-15.00			**presso OFF**	14.00-15.00			**presso OFF**		SPINNING	SABATO
14.30	HI-LO		JUST PUMP				TOTAL BODY						9.00-18.00
15.00													
15.30													DOMENICA
16.00			16.00-17.00		16.10-16.55		16.00-17.00		16.10-16.55				10.00-13.00
16.30	16.45-17.45	16.45-17.45	POSTURA		primi passi		POSTURA		primi passi				
17.00	moderno	contemp int	ADOLESCENTI		17.00-19.00	17.00-18.00	ADOLESCENTI		17.00-18.00	17.00-18.00			
17.30	princ	17.45-18.45	17.45-18.45		classico	classico princ		17.45-18.45	carattere int	potenz. Avanz			
18.00	17.45-19.00	classico int	YOGA	18,15-19,00	int	18.00-19.30		YOGA	18.00-18.45	18.00-19.00			**DAL LUNEDI'**
18.30	classico avan	18.45-20.00		PILATES POSTURALE	punte	classico			potenz int	caratt.avanz			**AL VENERDI'**
19.00	19.00-20.00	POLE DANCE	19.00-20.00		19.00-20.00	avanzato	19.00-20.00	19.00-20.30	18.45-19.45	19.00-20.30			**LE ATTIVITA' IN**
19.30	contemp avan		CROSSCARDIO	19.30-20.30	BODY COND.		CROSSCARDIO	POLE DANCE	TOTAL BODY	classico open			**SALA ATTREZZI**
20.00	**18,45-19.30**		20.00-21.00	SPINNING	20.00-21.00		20.00-21.00		19.45-20.45	adulti			**TERMINANO**
20.30	**TOTAL BODY**		PILATES		POSTURA		JUST PUMP		POSTURA	**19.00-20.00**			**ALLE 21.45**
21.00	**presso OFF**				21.00-22.00				**19.00-20.30**	**CROSSCARDIO**			
21.30	20.00-21.00	20.00-21.00			CARAIBICI				**KOMBAT FUNZ**	**presso OFF**			
	FUNCTIONAL	POSTURA							**presso OFF**				
	21.00-22.00												
	CARAIBICI												