

programma corsi palestre 2020/2021

www.torredelgrifovillage.it

LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI'			
ORA	LEZIONE	SALA	DURATA
9:15	evergreen	gold	55'
9:30	fitmove	x	55'
10:30	yoga	gold	55'
10:45	zumba-tone	x	55'
13:30	tabata	x	55'
16:15	zumba	x	55'
17:00	ginn.dolce	gold	55'
17:30	step&tone	x	55'
18:15	pilates	gold	55'
18:45	fitboxe	x	55'
19:00	danza orientale (lunedì-mercoledì)	O	55'
19:00	group cycling	gc	55'
19:30	yoga	gold	55'
20:00	functional training	x	55'

MARTEDI' - GIOVEDI'			
ORA	LEZIONE	SALA	DURATA
9:15	Pilates	Gold	55'
9:30	Total-tone	x	55'
10:30	Group cycling	gc	55'
10:45	Cardio-dance	x	55'
13:30	Pilates	Gold	55'
17:00	Workout	x	55'
18:15	Cardio-dance	x	55'
18:30	Group cycling	gc	55'
19:30	power pump	x	55'
19:45	Group cycling	gc	55'

SABATO			
ORA	LEZIONE	SALA	DURATA
9:30	Pilates	gold	55'
10:30	Group cycling	gc	55'
17:00	functional training	x	55'
18:00	Group cycling	gc	55'

DANZA MARTEDI' - GIOVEDI'			
DISCIPLINA	ORA	SALA	DURATA
modern baby	15:00	O	55'
hip hop kids	16:15	O	55'
modern kids	17:30	O	55'
modern intermedio	18:45	O	55'
hip hop open	20:00	O	55'

JUJITZU MARTEDI' -GIOVEDI'			
CORSO	ORA	SALA	DURATA
baby 3/6 anni	15:30	gold	45'
6/9 anni	16:15	gold	50'
9/13 anni	17:15	gold	55'
fino a 17 anni	18:15	gold	55'
adulti	19:15	gold	55'



Tutti i corsi sono su prenotazione
Info: segreteria tel. **095 7271710**