



SALA FITNESS

Frequenza libera in tutti gli orari
presenti nelle tabelle:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30 10.00 10.30		ZUMBA 9.30 - 10.20			ZUMBA 9.30 - 10.20	
11.00 11.30 12.00						PILATES 11.00 - 12.00
13.00 13.30 14.00	PILATES 13.00 - 14.00			PILATES 13.00 - 14.00		
14.30 15.00 15.30 16.00	ZUMBA 14.30 - 15.20			ZUMBA 14.30 - 15.20		
17.00 18.00		PILATES 17.00 - 18.00				
18.00 18.30 19.00 19.30			ALLENAMENTO CORPO LIBERO 18.20 - 19.20	STEP - TONO 17.45 - 18.35		
19.00 19.30 20.00 20.30	PILATES 19.20 - 20.20	SOFT TRAINER 19.00 - 20.00	GIGABALL 19.20 - 20.20	STRETCHING AND PILATES 19.00 - 20.00	HATHA YOGA	
20.00 20.30 21.00 21.30	TOTAL BODY 20.20 - 21.20	ALLENAMENTO FUNZIONALE 20.00 - 21.00		ALLENAMENTO FUNZIONALE 20.00 - 21.00	19.30 - 21.30	

* I corsi di questa tabella si svolgeranno presso la palestra **San Tomaso**, in via Tasso 15/2, Zola Predosa

** Giorni e orari potrebbero subire variazioni. Per info: www.gsriale.it ; palestra@gsriale.it; info@gsriale.it

*** i corsi partiranno con un minimo di 5 partecipanti

*** Sarà possibile fare un massimo di due lezioni di prova, previo il pagamento della tessera associativa 2017/18

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
19.00 19.30 20.00		ZUMBA 19.15 - 20.05			ZUMBA 19.15 - 20.05	
20.30 21.00 21.30 22.00	PILOGA 21.15 - 22.15	HATHA YOGA 20.30 - 21.30				

*I corsi di questa tabella si svolgeranno presso la palestra **San Luigi**, in via Doninzetti 3, Riale di Zola Predosa

** Giorni e orari potrebbero subire variazioni. Per info: www.gsriale.it ; palestra@gsriale.it; info@gsriale.it

*** I corsi partiranno con un minimo di cinque partecipanti

****Sarà possibile fare un massimo di due lezioni di prova, previo il pagamento della tessera associativa 2017/18

TABELLE PROVVISORIE DAL 1/10/2017 AL31/01/2018

