

# ORARIO PALESTRA STAGIONE 2017-2018

CENTRO ACQUA & BENESSERE - SSD ACQUAESSENIA A R. L. - Gallarate, via Magenta n°3 - TEL. 0331 774471

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina
8.30 - 9.30 HATHA YOGA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.00 - 10.00 GINNASTICA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.00 - 9.45 PANCAFIT	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	8.30 - 9.30 HATHA YOGA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.00 - 10.00 GINNASTICA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
9.30 - 10.30 PILATES BASE/INTERMEDIO	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 GINNASTICA	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 BALLO PER TUTTI	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 GINNASTICA	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
10.20 - 11.10 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.20 - 11.10 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
11.15 - 12.00 PANCAFIT		12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING						12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING	
15.30 - 16.20 GINNASTICA	15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE					15.30 - 16.20 GINNASTICA	15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		
	17.00 - 17.45 RIEQUILIBRIO POSTURALE RAGAZZI					17.45 - 18.35 FREE FUNCTIONAL TRAINING	17.00 - 17.45 CORE TRAINING RAGAZZI		
18.00 - 18.50 FREE FUNCTIONAL TRAINING	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.00 - 18.50 GINNASTICA POSTURALE			ASSISTENZA SALA ATTREZZI				18.00 - 18.45 PANCAFIT
19.00 - 19.50 CARDIO COMBAT	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.50 HATHA YOGA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.50 HATHA YOGA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.40 GINNASTICA POSTURALE	
	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.50 - 20.50 ZUMBA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI		20.00 - 21.00 DANZA ORIENTALE BASE		19.40 - 20.25 PANCAFIT
		20.50 - 22.20 DIFESA PERSONALE				21.00 - 22.00 DANZA ORIENTALE INTERMEDIO			

ORARIO APERTURA CENTRO :

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8.00 ALLE 22.00  
SABATO DALLE 8,30 ALLE 18.30 - DOMENICA DALLE 8.30 ALLE 17.00