

ORARIO PALESTRA 2019-2020

CENTRO ACQUA & BENESSERE - S.S.D. ACQUAESSENIA A R. L.

Gallarate, via Magenta n° 3 - TEL. 0331 774471 - info@acquaebenessere.it

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato
Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra
8.30 - 9.30 HATHA YOGA		9.00 - 10.00 GINNASTICA		9.00 - 9.45 PANCAFIT		8.30 - 9.30 HATHA YOGA		9.00 - 10.00 GINNASTICA		
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		9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.30 - 10.20 PILATES BASE/INTERMEDIO	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			10.20 - 11.10 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.50 - 11.35 PANCAFIT
11.15 - 12.00 PANCAFIT		12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING		11.15 - 12.15 YOGA DELLA RISATA				12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING		
	15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE						15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE			
18.00 - 18.50 FREE FUNCTIONAL TRAINING	18.00 - 18.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	18.00 - 18.50 GINNASTICA POSTURALE	18.00 - 18.45 CORE TRAINING RAGAZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.00 - 18.50 FREE FUNCTIONAL TRAINING	17.15 - 18.00 CORE TRAINING RAGAZZI		18.00 - 18.45 PANCAFIT	
19.00 - 19.50 PILATES	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.50 HATHA YOGA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.40 GINNASTICA POSTURALE	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	
	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.50 - 20.50 ZUMBA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	20.45 - 22.45 WING CHUN KUNG FU	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.30 - 20.30 DANZA ORIENTALE INTERMEDIO	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.40 - 20.25 PANCAFIT		
		20.50 - 22.20 DIFESA PERSONALE								

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 14.30