



STAGIONE 2015 - 2016



	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30						10:30
11:00	YOGA	sala separata:		YOGA		11:00
11:30						11:30
12:00		MASSAGGI				12:00
12:30						12:30
13:00						13:00
13:30	GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE			13:30
14:00						14:00
14:30						14:30
15:00	PREPARAZIONE ATLETICA		PREPARAZIONE ATLETICA			15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30					TAIJI QUAN	17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

Si ricorda ai gentili soci che nella SALA CORSI e nella SALA FITNESS è OBBLIGATORIO L'USO DELL'ASCIUGAMANO E DI SCARPE CON SUOLE PULITE. Si raccomanda di entrare ed uscire dalla sala corsi rispettando l'orario di inizio e di fine lezione per evitare spiacevoli infortuni dovuti a un riscaldamento o a stretching inadeguato.