

# PROGRAMMA CORSI 2008 - 2009

## PALESTRA FUTURA

Orari	Sala Corsi	Sala H.E.A.T.	Sala Spinning
<b>Lunedì</b>			
10.00	Total Workout		
13.00	Abs	Andrea	
18.00	Corpo Libero		
18.30			
19.00	Pilates Band	Dany	
19.30	G&G		
20.00	Corpo Libero	Marco	Dany
21.00	Haschita		
<b>Martedì</b>			
9.30	Ginnastica Dolce		
10.00		Marco	
13.00	G&G		
15.30	Ju Jitsu Defense		
16.30	Karate		
18.15	Pilates		
18.30		Dany	
19.00	Step		Filippo
19.30			
20.00	Beat IT	Andrea	
<b>Mercoledì</b>			
9.30			
10.00	Beat IT		
13.00	Step		
17.00			
18.30	Abs		
19.00	Athletic Circuit		
19.30		Dany	
20.00			Filippo
20.30		Andrea	
<b>Giovedì</b>			
9.30	Ginnastica Dolce		
10.00			Marco
13.00			Lory
18.00	Corpo Libero		
18.30			
19.00	Beat IT		Dany
19.30		Lory	
20.00	Corpo Libero		
<b>Venerdì</b>			
9.30			
10.00	Total Workout		
13.00	Beat IT		
18.00			
18.30	Stretching		
19.00			Dany
19.30			
20.00	Kick Boxe	Andrea	
<b>Sabato</b>			
11.00		Marco/Lory/Andrea	
15.30			Dany
16.30		Marco/Lory/Andrea	
18.00			
<b>Domenica</b>			
11.00		Marco/Lory/Andrea	

Il programma potrà subire variazioni qualora lo staff lo ritenesse necessario