

CORSI

NewGym LaPalestra

2021

Note

Eventuali variazioni saranno comunicate dalla direzione.



| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--|---|--|---|--|--------|----------|
| 9:30 alle 10:45 Step, Tonificazione, Aerobica Zumba | | 9:30 alle 10:45 Step, Tonificazione, Aerobica Zumba | 2 | 9:30 alle 10:45 Step, Tonificazione, Aerobica Zumba | 4 | 5 |
| 18 alle 19:30 Total body, Circuito, cardio Step, G.A.G step Coreografico | 7 | 18 alle 19:30 Total body, Circuito, cardio Step, G.A.G step Coreografico | 9 | 18 alle 19:30 Total body, Circuito, cardio Step, G.A.G step Coreografico | 11 | 12 |
| 13 | 20:00 alle 21:30 Kickboxing | 15 | 20:00 alle 21:30 Kickboxing | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 19:30 alle 20:15 Fit boxe | 23 | 19:30 alle 20:15 Fit boxe | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 20:30 alle 21:45 Wing chun | 30 | 20:30 alle 21:45 Wing chun | | |
| | 18:00 alle 19:00 Taekwondo Bambini 8/12 | | 18:00 alle 19:00 Taekwondo Bambini 8/12 | | | |