



# PALESTRA ATHLON - ORARIO CORSI DEFINITIVO - Stagione 2023/2024

ORARIO CONTINUATO: LUN-MER-VEN (06:30-22:00) - MAR-GIO (09:00-22:00) - SAB (09:00-17:30) - DOM (10:00-12:30) da Ottobre ad Aprile

TEL. 0719171169 – infoathlon@libero.it - WWW.PALESTRA-ATHLON.IT

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'			
Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio	
		Sala A	Sala B			Sala A	Sala B			Sala A	Sala B
		7:00-10:00 MINIGRUPPO								7:00-10:00 MINIGRUPPO	
	9:30-10:45 TOTAL BODY MOBILITY								9:30-10:30 FIT MUSIC		
		13:00-15:00 MINIGRUPPO			13:15-14:15 CARDIO PUMP					13:00-15:00 MINIGRUPPO	
		16:00-17:00 POSTURALE		16:00-17:00 TESSUTI AEREI (elementari)		16:00-20:00 MINIGRUPPO		16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' Asilo - 1° elem.		16:00-17:00 POSTURALE	
16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' Asilo - 1° elem.	17:15-18:15 GAG	17:00-20:00 MINIGRUPPO		17:00-18:00 TESSUTI AEREI (elementari)	17:15-18:15 CARDIO PUMP			17:30-18:30 JUDO 2°-3°-4°-5° elem. 1° media	17:15-18:15 CROSS WALKING	17:00-20:00 MINIGRUPPO	
17:30-18:30 JUDO 2°-3°-4°-5° elem. 1° media	18:15-19:15 PILATES			18:00-19:00 TESSUTI AEREI (medie)	18:15-19:15 BALANCE FLOW			18:30-19:30 FIT MUSIC			
18:30-19:30 CORPO LIBERO	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING			19:00-20:00 CROSS TRAINING	19:15-20:15 GROUP CYCLING			19:30-21:00 JUDO da 2° media superiori/adulti	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING		
19:30-21:00 JUDO da 2° media superiori/adulti	20:15-21:00 FUNZIONALE			20:00-21:30 KICKBOXING / MUAY THAI	20:00-21:30 TESSUTI AEREI (superiori/adulti)				20:15-21:00 FUNZIONALE		

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE. IN CASO CONTRARIO, LA LEZIONE SARA' ANNULLATA UN'ORA PRIMA.  
AGGIORNATO IL 01/07/2023



# PALESTRA ATHLON - ORARIO CORSI DEFINITIVO - Stagione 2023/2024

ORARIO CONTINUATO: LUN-MER-VEN (06:30-22:00) - MAR-GIO (09:00-22:00) - SAB (09:00-17:30) - DOM (10:00-12:30) da Ottobre ad Aprile  
 TEL. 0719171169 – infoathlon@libero.it - WWW.PALESTRA-ATHLON.IT

GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO			
Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio		Sala Tatami	Sala Parquet	Studio	
		Sala A	Sala B			Sala A	Sala B			Sala A	Sala B
						7:00-10:00 MINIGRUPPO					
	9:30-10:45 TOTAL BODY MOBILITY				9:30-10:30 CORPO LIBERO				9:30-10:30 TOTAL BODY	9:00-11:00 MINIGRUPPO	
					13:15-14:15 CARDIO PUMP	13:00-15:00 MINIGRUPPO					
16:00-17:00 TESSUTI AEREI (elementari)		16:00-20:00 MINIGRUPPO		16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' Asilo - 1° elem.		16:00-20:00 MINIGRUPPO					
17:00-18:00 TESSUTI AEREI (elementari)	17:15-18:15 GAG			17:30-18:30 JUDO 2°-3°-4°-5° elem. 1°media	17:15-18:15 CROSS WALKING						
18:00-19:00 TESSUTI AEREI (medie)	18:15-19:15 PILATES			18:30-19:30 CORPO LIBERO	18:30-19:30 BALANCE FLOW						
19:00-20:00 CROSS TRAINING	19:15-20:15 GROUP CYCLING			19:30-20:30 JUDO da 2° media superiori/adulti	19:30-21:00 KICKBOXING / MUAY THAI						
20:00-21:30 KICKBOXING / MUAY THAI	20:00-21:30 TESSUTI AEREI (superiori/adulti)										

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE. IN CASO CONTRARIO, LA LEZIONE SARA' ANNULLATA UN'ORA PRIMA.  
 AGGIORNATO IL 01/07/2023