



### PALESTRA ATHLON - ORARIO CORSI - 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  
- infoathlon@libero.it - WWW.PALESTRA-ATHLON.IT

TEL. 0719171169

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				13:15-14:15 CARDIO PUMP				9:30-10:30 CARDIO PUMP		
		13:00-15:00 MINIGRUPPO								13:00-15:00 MINIGRUPPO	
		16:00-17:00 POSTURALE				16:00-20:00 MINIGRUPPO				16:00-17:00 POSTURALE	
16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' <small>Able - 1-4km</small>		17:00-20:00 MINIGRUPPO		17:00-18:00 TESSUTI AEREI <small>(elementari)</small>	17:15-18:15 CARDIO PUMP			16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' <small>Able - 1-4km</small>		17:00-20:00 MINIGRUPPO	
17:30-18:30 JUDO <small>2°-3°-4°-5° km 1° media</small>	17:15-18:15 GAG			18:00-19:00 TESSUTI AEREI <small>(medio)</small>	18:15-19:15 BALANCE FLOW			17:30-18:30 JUDO <small>2°-3°-4°-5° km 1° media</small>	17:15-18:15 CROSS WALKING		
18:30-19:30 CORPO LIBERO	18:15-19:15 PILATES			19:00-20:00 CROSS TRAINING	19:15-20:15 GROUP CYCLING			18:30-19:30 FIT MUSIC			
19:30-21:00 JUDO <small>da 2° media superiori/adulti</small>	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING			20:00-21:30 KICKBOXING/ MUAY THAI	20:00-21:30 TESSUTI AEREI <small>(superiori/adulti)</small>			19:30-21:00 JUDO <small>da 2° media superiori/adulti</small>	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING		
	20:15-21:00 FUNZIONALE								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 21/08/2023



### PALESTRA ATHLON - ORARIO CORSI - 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  
- infoathlon@libero.it - WWW.PALESTRA-ATHLON.IT

TEL. 0719171169

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								7:00-10:00 MINIGRUPPO	
	9:30-10:45 TOTAL BODY MOBILITY				9:30-10:30 CORPO LIBERO				9:30-10:30 TOTAL BODY		
		13:00-15:00 MINIGRUPPO			13:15-14:15 CARDIO PUMP					13:00-15:00 MINIGRUPPO	
		16:00-20:00 MINIGRUPPO				16:00-20:00 MINIGRUPPO				16:00-20:00 MINIGRUPPO	
17:00-18:00 TESSUTI AEREI <small>(elementari)</small>	17:15-18:15 GAG			16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' <small>Able - 1-4km</small>	17:15-18:15 CROSS WALKING						
18:00-19:00 TESSUTI AEREI <small>(medio)</small>	18:15-19:15 PILATES			17:30-18:30 JUDO <small>2°-3°-4°-5° km 1° media</small>	18:30-19:30 BALANCE FLOW						
19:00-20:00 CROSS TRAINING	19:15-20:15 GROUP CYCLING			18:30-19:30 CORPO LIBERO	19:30-21:00 JUDO <small>da 2° media superiori/adulti</small>						
20:00-21:30 KICKBOXING/ MUAY THAI	20:00-21:30 TESSUTI AEREI <small>(superiori/adulti)</small>										

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE. IN CASO CONTRARIO, LA LEZIONE SARA' ANNULLATA UN'ORA PRIMA. AGGIORNATO IL 21/08/2023