



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

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 CARDIO PUMP		
		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 POSTURALE	
16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' Asilo - 1° elem.		17:00-20:00 MINIGRUPPO		17:00-18:00 TESSUTI AEREI (bambini)	17:15-18:15 CARDIO PUMP	17:30-19:30 MINIGRUPPO		16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' Asilo - 1° elem.		17:00-20:00 MINIGRUPPO	
17:30-18:30 JUDO 2°-3°-4°-5° elem.	17:15-18:15 GAG			18:00-19:00 TESSUTI AEREI (bambini)	18:15-19:15 BALANCE FLOW			17:30-18:30 JUDO 2°-3°-4°-5° elem.	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 medie/sup Adulti	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING			20:00-21:30 KICKBOXING MUAY THAI	20:00-21:30 TESSUTI AEREI adulti			19:30-21:00 JUDO medie/sup Adulti	19:15-20:15 CIRCUIT TRAINING		
	20:15-21:00 FUNZIONALE								20:15-21:00 FUNZIONALE		

AGGIORNATO IL 14/11/23



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

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		
					13:15-14:15 CARDIO PUMP	13:00-15:00 MINIGRUPPO					
17:00-18:00 TESSUTI AEREI (bambini)	17:15-18:15 GAG	17:30-19:30 MINIGRUPPO		16:30-17:30 JUDO MOTRICITA' <small>Asilo - 1° elem.</small>	17:15-18:15 CROSS WALKING	16:00-20:00 MINIGRUPPO					
18:00-19:00 TESSUTI AEREI (bambini)	18:15-19:15 PILATES			17:30-18:30 JUDO <small>2°-3°-4°-5° elem. 1°media</small>	18:30-19:30 CORPO LIBERO			18:30-19:30 BALANCE & FLOW			
19:00-20:00 CROSS TRAINING	19:15-20:15 GROUP CYCLING		19:30-21:00 JUDO medie/sup Adulti	19:30-21:00 KICKBOXING MUAY THAI							
20:00-21:30 KICKBOXING MUAY THAI	20:00-21:30 TESSUTI AEREI adulti										

AGGIORNATO IL 14/11/2023