GROWfit TIBURTINA GYM

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9:00-10:00 GINNASTICA POSTURALE	9:30-10:30 GINNASTICA SOFT	9:00-10:00 GINNASTICA POSTURALE	9:30-10:30 GINNASTICA SOFT	9:00-10:00 GINNASTICA POSTURALE		
10:15-11: 15 GINNASTICA GAG	10: 45-11: 45 GINNASTICA MET. YOGA	10: 15-11: 15 GINNASTICA CORPO LIBERO	10: 45-11: 45 GINNASTICA MET. YOGA	10:15-11: 15 GINNASTICA GAG	10:30-11:30 GINNASTICA TONIFICAZIONE	
	16:45-17:45 GINNASTICA PILATES		16: 45-17: 45 GINNASTICA PILATES			
16:45-17:45 GINNASTICA POSTURALE		16: 45-17: 45 GINNASTICA POSTURALE		16:45-17: 45 GINNASTICA POSTURALE		
18:00-19: 00 GINNASTICA TONIFICAZIONE	18:00-19: 00 GINNASTICA TONE UP	18:00 – 19:00 GINNASTICA TONIFICAZIONE	18:00-19:00 GINNASTICA TONE UP	18: 00 – 19: 00 GINNASTICA TONIFICAZIONE		
19:15-20:15 GINNASTICA FUNZIONALE	19:15-20:15 GINNASTICA PREPUGILISTICA	19:15-20:15 GINNASTICA FUNZIONALE	19:15-20:15 GINNASTICA PREPUGILISTICA	19:15-20:15 GINNASTICA FUNZIONALE		
20:30-21: 30 GYM FIT BOXE	20:30-21: 30 CROSS TRAINING	20:30-21:30 GYM FIT BOXE	20:30-21: 30 CROSS TRAINING	20:30-21: 30 URBAN KOMBAT GYM		
21: 45- 22:45 LADY STYLE PORTAMENTO FEMMINILE*	21:45-22:45 DANZA LATINO AMERICANA*	21: 45-22: 45 SALSA E BACHATA*	21:45-22:45 DANZA LATINO AMERICANA*	21: 45- 22:45 SALSA E BACHATA*		

*LEZIONI EXTRA PLANNING

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI – ORARIO PALESTRA
DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 8:00 ALLE 23:00
IL SABATO DALLE 9:00 ALLE 19:00
LA DOMENICA DALLE 9:00 ALLE 13:00
CONTATTI: Via Ugo Pesci, 16 06/4386474 – 392/4768330