

CORSI FITNESS

SEDE DI FERRARA

Palestra NewMillennium Orario di apertura: Lun-Ven 9.30\ 21.30 Sab. 10.00\17.00 Dom. 10.00\13.00

Orario	S A L A	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00	1	Early morning activity	Early morning activity	Early morning activity	Early morning activity	Early morning activity		
	2							
10:00	1		10.30 Ginnastica Dolce		10.30 Ginnastica Dolce			
	2						KRAV MAGA	
11:00	1						ATHLETIC BOXE	
	2						KRAV MAGA	
	3						YOGAFIT	
12:00	1						POWER BOUND POWER PUMP	
	2						STRONG BY Z	
	3						12.00\13.30 PALISTHENICS	
13:00	1	FUNCTIONAL TRAINING	13.15 POWER BOUND	FUNCTIONAL TRAINING	F.F.F.	13.15 POWER BOUND		
	2		FIT BOXE*			FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	
	3			STRONG BY Z	13.15 POWER PUMP R		13.30\15.00 PALISTHENICS	
15:00	1						15.00\16.30 Salsa Cubana Liv. Principianti	
	2						15.30 Reggaeton	
	3						POLE DANCE	
16:00	1						16.30\18.00 Salsa Cubana Liv. Intermedi	
	2							
	3	16.15 GiocoDanza		16.15 GiocoDanza			POLE DANCE	
17:00	1							
	2		Caraibico Baby		Salsa Young	ZumbaKids		
	3	Propedeutica		Propedeutica				
18:00	1		ZUMBA		ZUMBA			
	2	TWERK	POWER BOUND	TWERK	POWER BOUND			
	3	PILATES	POWER PUMP S	PILOGA	POWER PUMP S	PILATES		
19:00	1	GAG	FUNCTIONAL TRAINING	GAG	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
	2	FIT BOXE	TOTAL BODY W	CALISTHENICS	TOTAL BODY W	FIT BOXE		
	3	YOGAFIT		POWER PUMP R		POWER PUMP R		
20:00	1	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND	ATHLETIC BOXE	POWER BOUND		
	2			CALISTHENICS	Salsa Portoricana Liv. Principianti	20.00\21.30 CALISTHENICS		
	3	ANTIGRAVITY	21.00 POLE DANCE	ANTIGRAVITY		ANTIGRAVITY		

SEDE DI ROVIGO (via della Cooperazione 6 - Borsea)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	18.30 PILATES	18.45 ANTIGRAVITY	18.00 POWER BOUND	18.30 ZUMBA FITNESS 19.30 POLE DANCE	19.00 PILATES	15.30 ANTIGRAVITY	11.00 POLE DANCE
	18.30 JUJITSU BAMBINI 19.30 JUJITSU ADULTI	19.45 ZUMBA FITNESS	18.30 PILATES	18.30 JUJITSU BAMBINI 19.30 JUJITSU ADULTI			11.00 CALISTHENICS

(Gli orari \ elenco attività FITNESS di entrambe le sedi ha validità dal 1 settembre 2017 al 31 dicembre 2017)

TUTTE LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI Asd LOS RUMBEROS CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Le lezioni hanno la durata di 55 minuti (salvo lezioni in cui è indicata una diversa durata)

CORSI SU PRENOTAZIONE: Power Bound, Power Pump, Yogafit, Piloga, Antigravity, Fit Boxe (solo pranzo)