

ORARIO CORSI 2019 POLO GYM ASD

SALA GRANDE	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00-11:00	STRETCHING		STRETCHING		STRETCHING
11:00-12:00		PILATES		PILATES	
12:00-13:00		YOGA		YOGA	
13:00-14:00	PIEROCARDIO	CROSS GYM	PIERO SPINN	CROSS GYM	PIERO PUMP
14:00-15:00	FUNCTIONAL TRAINING				FUNCTIONAL TRAINING
15:00-16:00		SPINNING		SPINNING	
16:00-17:30		SPINNING		SPINNING	
17:30-18:30	KICK BIMBI DALLE 17 ALLE 18	WALKING	KICK BIMBI DALLE 17 ALLE 18	WALKING	
18:30-19:30	SPINNING dalle 19 alle 20 in sala squash	WALKING	PIERO TONO	WALKING	PILATES dalle 19 alle 20 in sala piccola
	PIEROCARDIO				ZUMBA
19:30-20:30	KICKBOXING	CROSS GYM	KICKBOXING	CROSS GYM	PIERO GAG
20:30-21:30	KICKBOXING	ZUMBA	KICKBOXING		JIU-JITSU
21:30-23:00			JIU-JITSU		

Prenotazioni spinning/walking Stefania 345/6348428

telefono 0547/645225

PER INFO POTETE CONTATTARE ANCHE IL SEGUENTE

NUMERO 335/1683816

(anche tramite whatsapp)

sito web: www.palestraperfectgym.it

pagina facebook: Perfectgym Cesena