ORARIO 2012

GLI ORARI POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI
DURANTE IL CORSO DELL'ANNO

ORARIO CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
RISVEGLIO MUSCOLARE II ID sala 2 9.45 45 min. Gelsomina		**RISVEGLIO MUSCOLARE II ID sala 2** 9.45 45 min. Gelsomina		**RISVEGLIO MUSCOLARE II ID sala 2** 9.45 45 min. Giulia
		TONIFICAZIONE GENERALE II ID 10.45 45 min. Tiziana		**CARDIO GAG 2I 2D** 10.45 45 min. Giulia
INTERVAL STEP 3I 4D 13:30 60 min. Tiziana		**CIRCUITO 2I 2D** 13.30 30 min. Giulia		
	TONIFICAZIONE GENERALE II ID 17:30 45 min. Tiziana	**PILATES 2I ID** 14:00 30 min. Giulia	**GAG PILATES 2I 2D** 17:30 45 min. Mattia	**TOTAL BODY 4I 3D** 13:30 60 min. Giulia
CARDIO G.A.G. 2I 2D 17:30 60 min. Valentina	**CARDIO GAG 2I 2D** 18:15 45 min. Tiziana	**PILATES 2I 2D** 17:30 45 min. Barbara	**CIRCUITO 2I 2D** 18:15 45 min. Donatello	
PILATES 2I ID sala 2 18.00 45 min. Donatello	**TONIFICAZIONE FUNZIONALE 2I 2D** 19:00 45 min. Donatello	**CIRCUITO 2I 2D sala 2** 18.00 45 min. Caterina	**TONIFICAZIONE GENERALE II ID** 19:00 45 min. Donatello	**TOTAL BODY 4I 3D** 17:30 45 min. Donatello
TOTAL BODY 4I 3D 18:15 60 min. Donatello	**KENDO ADULTI sala 2** 19:00 60 min. Leonardo	**FIT BOXE 2I 2D** 18:15 60 min. Barbara	**FLEXIBLE 2I 2D** 19:45 45 min. Mattia	**STEP 3I 4D** 18:30 45 min. Donatello
TONIFICAZIONE FUNZIONALE 2I 2D sala 2 18.45 45 min. Donatello	**CARDIO GAG 2I 2D** 19:45 60 min. Donatello	**TONIFICAZIONE GENERALE II ID sala 2** 18.45 45 min. Donatello	**YOGA**** 20:00 90 min.	**PILATES 2I ID** 19:15 45 min. Marco
FIT BOXE 2I 2D 19:15 45 min. Valentina	**YOGA** sala 2** 20:00 90 min.	**TOTAL BODY 4I 3D** 19:00 60 min. Barbara	**KENDO ADULTI sala 2** 19:00 60 min. Leonardo	**THAI CHI** 20:30 90 min.
STEP 3I 4D 20:00 45 min. Donatello	**THAI CHI** 20:30 90 min.	**CIRCUITO 2I 2D** 20:00 45 min. Donatello		
FULL CONTACT 19.30 90 min. Stephan		**FULL CONTACT** 19.30 90 min. Stephan	ADDOMINALI 15 min. 18.00	
ADDOMINALI 15 min. 13.15 | 18.00 | 19.30	ADDOMINALI 15 min. 18.45	ADDOMINALI 15 min. 13.15 | 18.00 | 19.00		ADDOMINALI 15 min. 18.30

ORARIO PALESTRA

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - GIOVEDI - VENERDÌ
9:30 - 22:0
MARTEDÌ 12:30 - 22:00

CONTINUA IL TUO ALLENAMENTO
EQUINOX CENTRO FITNESS
Via Leonardo da Vinci 1 Barberino val d'Elsa (Fi)
Loc. Chiano, zona Poggibonsi Nord
SABATO 9,30-19,00 DOMENICA 9,30-12,30

EQUINOX IN CONCHINA
Viale dei Mille 14
Colle di val d'Elsa (Si)
0577.928775 - info@palestraequinox.it
www.palestraequinox.com