

ORARIO ARTI MARZIALI

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ

SALA 1

KARATE Francesco 17:30 - 18:30 Cinture Colorate Bambini Principianti Bambini 18:30 - 19:30 Cinture Colorate Adulti Principianti Adulti 19:30 - 21:30 Cinture Superiori MUAY THAI 21.00-22.30 Lorenzo Da 18 anni	KUNG FU 19.30 - 21:15 Lorenzo Da 13 anni MUAY THAI 21.15-22.30 Lorenzo Da 18 anni	KARATE Francesco 17:30 - 18:30 Cinture Colorate Bambini Principianti Bambini 18:30 - 19:30 Cinture Colorate Adulti Principianti Adulti 19:30 - 21:30 Cinture Superiori MUAY THAI 21.00-22.30 Lorenzo Da 18 anni	KUNG FU 19.30 - 21:15 Lorenzo Da 13 anni MUAY THAI 21.15-22.30 Lorenzo Da 18 anni	KARATE Francesco 17:30 - 18:30 Cinture Colorate Bambini Principianti Bambini 18:30 - 19:30 Cinture Colorate Adulti Principianti Adulti 19:30 - 21:30 Cinture Superiori MUAY THAI 21.00-22.30 Lorenzo Da 18 anni
--	--	--	--	--

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

SALA 2

DIFESA PERSONALE 20:00 - 21:00 Fabrizio Da 16 anni KICK BOXING 21:00 - 22:30 Fabrizio Da 16 anni	MMA-UKS 20.00-20.30 Simone & Yuri Propedeutico 20.30-22:30 Simone Da 16 anni	AIKIDO 18:30 - 20:00 Raffaele A discrezione dell'istruttore DIFESA PERSONALE 20:00 - 21:00 Fabrizio Da 16 anni in poi KICK BOXING 21:00 - 22:30 Fabrizio Da 16 anni	MMA-UKS 20.00-20.30 Simone & Yuri Propedeutico 20.30-22:30 Simone Da 16 anni	AIKIDO 19.00 - 20.30 Raffaele A discrezione dell'istruttore
---	---	--	---	--

ORARIO CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
RISVEGLIO MUSCOLARE II ID 10.00 60 min. sala 1 Tatiana TONIFICAZIONE GENERALE II ID 11.00 45 min. sala 1 Tatiana PILATES 2I 2D 13.15 45 min. sala 1 Barbara TONIFICAZIONE GENERALE II ID 14.45 45 min. sala 1 Barbara PILATES 2I 2D 15.30 45 min. sala 1 Enrico ADDOMINALI Barbara 18.15 15 min. sala attrezzi PILATES 2I 2D 18.30 45 min. sala 1 Barbara CIRCUITO 2I 2D 19.15 45 min. sala 1 Barbara	ADDOMINALI Barbara 13.30 15 min. sala attrezzi GAG sala attrezzi 13.45 30 min. Barbara CIRCUITO 2I 2D 15.30 45 min. sala 1 Giovanni STEP 3I 3D 18.00 60 min. sala 2 Roberto ADDOMINALI Roberto 18.45 15 min. sala attrezzi CARDIO G.A.G. 2I 2D 19.00 60 min. sala 2 Roberto FLEXIBLE 2I 2D 19.45 30 min. sala 2 Roberto JUNIOR VIDEO DANCE Da 10 a 15 anni 17.45-18.30 VIDEO DANCE Da 16 anni in poi 17.45-18.30	RISVEGLIO MUSCOLARE II ID 10.00 60 min. sala 1 Tatiana PILATES 2I 2D 11.00 45 min. sala 1 Lara ADDOMINALI Valentina 13.00 15 min. sala attrezzi TONIFICAZIONE GENERALE II ID 13.15 45 min. sala 1 Valentina TONIFICAZIONE FUNZIONALE 2I 2D 14.45 45 min. sala 1 Valentina ADDOMINALI Roberto 18.30 15 min. sala attrezzi CIRCUITO sala attrezzi 18.45 30 min. Barbara	ADDOMINALI Valentina 13.15 15 min. sala attrezzi PILATES 2I 2D 13.30 45 min. sala 1 Valentina GAG 2I 2D 15.30 45 min. sala 1 Barbara TONIFICAZIONE FUNZIONALE 2I 2D 18.30 45 min. sala 2 Valentina PILATES 2I 2D 19.15 45 min. sala 2 Valentina JUNIOR VIDEO DANCE Da 10 a 15 anni 17.45-18.30 VIDEO DANCE Da 16 anni in poi 17.45-18.30	RISVEGLIO MUSCOLARE II ID 10.00 60 min. sala 1 Simone G.A.G. 2I 2D 11.00 45 min. sala 1 Giovanni TONIFICAZIONE FUNZIONALE 2I 2D 13.15 45 min. sala 1 Valentina CIRCUITO 2I 2D 14.45 45 min. sala 1 Giovanni TONIFICAZIONE FUNZIONALE 2I 2D 17.45 30 min. sala 2 Valentina PILATES 2I 2D 18.15 45 min. sala 2 Valentina ADDOMINALI Valentina 19.00 15 min. sala attrezzi

ORARIO PALESTRA

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ **9:30 - 21:30**
 MARTEDÌ - GIOVEDÌ **12:30 - 21:30**
 SABATO E DOMENICA **CHIUSO**

ORARIO SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
17:00 - 20:30
 SABATO E DOMENICA **CHIUSO**

C/O VILLAGGIO SPORTIVO VIRTUS
 VIA DEI CIPRESSI, POGGIBONSI (SI)
 0577.980549 - info@palestraequinox.it
 www.palestraequinox.it
 Palestra Equinox Società Sportiva Dilettantistica S.r.l.