

ORARIO PALESTRA 2022-2023

CENTRO ACQUA & BENESSERE - ACQUAESSENIA S.S.D. A R. L.

Gallarate, via Magenta n° 3 - TEL. 0331 774471 - info@acquaebenessere.it

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina
		9.00 - 10.00 GINNASTICA		9.00 - 9.45 ginn. metodo PANCAFIT				9.00 - 10.00 GINNASTICA	
9.40 - 10.30 ginn. metodo PILATES	9.15 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 GINNASTICA	9.15 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 BALLO		9.40 - 10.30 ginn. metodo PILATES	9.15 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 GINNASTICA	9.15 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
10.30 - 11.20 GINNASTICA	10.15 -11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 -11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE			10.30 - 11.20 GINNASTICA	10.15 -11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 -11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
11.30 - 12.15 ginn. metodo PANCAFIT									
							17.00 -17.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		
17.30 - 18.40 FUNCTIONAL TRAINING	18.00 - 18.45 ginn. metodo PANCAFIT	18.00 - 18.50 TOTAL BODY			ASSISTENZA SALA ATTREZZI	17.30 - 18.50 FUNCTIONAL TRAINING	18.00 -18.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	17.30 - 18.30 BALLO	
18.50 - 19.40 ginn. metodo POSTURALE	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.00 - 19.50 ginn. metodo PILATES	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18:30 - 19:30 QI-GONG TAI-CHI		18.50 - 19.40 ginn. metodo POSTURALE			
	ASSISTENZA SALA ATTREZZI				ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.50 - 20.40 ginn. metodo PANCAFIT	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		
20:30 - 22:00 Danza Irlandese		20.50 - 22.20 DIFESA PERSONALE							

ORARIO APERTURA CENTRO :

DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 8.00 ALLE 21.00

SABATO DALLE 8.30 ALLE 18.30

-

DOMENICA DALLE 8.30 ALLE 12.30