



**SALA FITNESS  
CARDIO FITNESS  
AREA FUNZIONALE**

da lunedì a venerdì 08.30- 23,00  
sabato 09,00- 19,00  
domenica 09,00- 13,00

**PERSONAL TRAINING**

L'allenamento PERSONALIZZATO  
per raggiungere i tuoi obiettivi

PER TUTTI GLI ISCRITTI ai **CORSI FITNESS** e all' **AREA COMBAT**  
**SALA FITNESS IN OMAGGIO**

**Ginnastica dolce** lunedì e giovedì 09.30- 10.20

**Ginn. Posturale** lunedì 10,00-11,00

**Ginn. Posturale età evolutiva**

**Total body** lunedì, mercoledì e venerdì 09,30- 10,20

**Tone & powerstretch** martedì e venerdì 19,00- 19,50

**Pilates** martedì e giovedì 13.15- 14.00  
martedì e venerdì 15,00- 16.00  
martedì e giovedì 20.30- 21.15

**Yoga** mercoledì e venerdì 20,00- 20.50

**Power tone** lunedì e mercoledì 19.00- 19.50

**Pump** martedì e giovedì 20,00- 20,50

**Zumba** mercoledì 20,00- 20,50 venerdì 19.30- 20.20 **su prenotazione**

**Strong By Zumba** lunedì 20.00- 20.50

**Spinning** lunedì e giovedì 20,00- 20,50 **su prenotazione**

**Functional training**

lunedì e giovedì 10,30- 11.20 martedì e giovedì 19,00-19,50

**Kettlebell training** lunedì e mercoledì 20.00- 20.50 **su prenotazione**

**Judo baby (da 3 a 5 anni)** martedì e giovedì 16,15-17,00

**Judo junior (da 6 a 12 anni)** martedì e giovedì 17,00-18,00

**Karate pre-agonisti(da 6 anni)** mercoledì e venerdì 17,00- 18,00

**ARTI**

**Karate agonisti** mercoledì e venerdì 18,00- 19,00

**Kendo** mercoledì 20.00-21.30 sabato 15,00- 17,00

**Iaido** mercoledì 19.00- 20.00 sabato 14,00- 15,00

**MARZIALI**

**Ving Tsun** lunedì 20,00- 22,00

**Aikido** lunedì e giovedì 21,00-22,30 sabato 15,00-17,00

**Kick boxing** lunedì e giovedì 12.50- 13,50

Lunedì e giovedì 20.00- 21.00

**Baby Boxe** lunedì e mercoledì 17,00- 18,00

**Boxe** lunedì, mercoledì e venerdì 18.00- 19.00/ 19.00- 20.00/ 20.00-21.00

**Kick-k1-thai boxe** martedì e giovedì 19.00- 20.00/ 20.00- 21.00

**AREA**

**COMBAT**

**Avviamento alla danza** lunedì e mercoledì 17,00-18,00

**1° classico** martedì 17.00- 18.00

**2°liv. classico** martedì 18,00-19,00 e sabato 10.00- 11.00

**3°liv. classico** martedì e venerdì 15.00-16.30

**Classico open** martedì 19.00- 20.30

**Modern 2°livello** lunedì e giovedì 18,00-19,00

**Modern 3°livello** martedì e venerdì 16.30- 18.00

**Modern 4°livello** lunedì e giovedì 16.30- 18.00

**Modern open** giovedì 19.00- 20.30

**Hip hop 1** lunedì e mercoledì 17.00-18.00

**Hip hop 2** martedì e venerdì 17,00 -18,00

**Hip hop 3** martedì e venerdì 18,00 - 19,00

**Hip hop 4** lunedì 18.00- 19.30 mercoledì 17.30- 19.00



per info: [segreteria@lapalestravoghera.com](mailto:segreteria@lapalestravoghera.com) - 0383 642284