

FITNESS TIME OUT

timeout
PALESTRE

VISUALIZZA IL
PLANNING ONLINE



IL PLANNING CORSI POTRA' SUBIRE VARIAZIONI



Martedì

9:00

Postural
Jessica

T

10:00

Postural
Jessica

T

11:00

Total Body
Virginia

T

13:15

Classic Pilates
Pamela

A

13:15

Functional Training
Chiara C.

F

13:15

Gag
Jessica

T

15:30

Just Dance
Jessica

T

17:00

Wellback
Alberto

T

18:00

Gag
Chiara C.

T

18:00

Stretching Class
Pamela

A

18:00

Speed-Up
1/2 ora Alberto

F

18:30

Speed-Core
1/2 ora Alberto

F

19:00

Speed-Down
1/2 ora Alberto

F

19:00

Special Pump
Virginia

T

19:00

Walking
Chiara C.

C



Mercoledì

9:30

Pilates
Samuela

T

10:30

Pilates
Samuela

T

13:15

Pilates
Samuela

T

13:15

Bruciagrassi
Virginia

A

17:00

Pilates
Ilaria

T

18:00

Fit Boxe
Ilaria

T

18:00

Postural Accademy
Jessica

A

18:00

Strong Pilates
Flavia

F

19:00

Bruciagrassi
Flavia

A

19:00

Postural Pilates
Jessica

T

19:00

Boxe Training
Simone

F

19:15

Indoor Cycling
Jacopo

C



Giovedì

9:00

Postural
Chiara C.

T

10:00

Postural
Chiara C.

T

11:00

Total Body
Patricia

T

13:15

Classic Pilates
Pamela

A

13:15

Special Pump
Jessica

T

13:15

Walking
Chiara C.

C

15:30

Just Dance
Jessica

T

17:00

Wellback
Chiara C.

T

18:00

CircuiteTone
Chiara C.

A

18:00

Postural Accademy
Federica

T

19:00

Total Body
Virginia

T

19:15

Walking
Silvia

C

19:30

T.O.S.T.
Davide

F



Venerdì

9:30

Pilates
Samuela

T

10:30

Pilates
Samuela

T

13:15

Yoga
Stefano

A

13:15

Functional Training
Chiara C.

F

13:15

Indoor Cycling
Federica

C

17:00

Pilates
Chiara C.

T

18:00

Special Pump
Alberto

T

19:00

Stretching Class
Federica

T

19:00

GagTone
Alberto

A

19:00

T.O.S.T.
Lorenzo N.

F



Sabato

10:00

Special Class

T

11:00

Special Class

T

LEGENDA:

TONE/CARDIO

AEROBICA

POSTURALE

FUNZIONALE

CARDIO

H2O FITNESS

H2O POSTURALE

T = SALA TERRA

A = SALA ARIA

C = SALA CARDIO

F = SALA ACADEMY

ACQUA TIME OUT

 Lunedì	 Martedì	 Mercoledì	 Giovedì	 Venerdì	 Sabato
9:00 Nuoto Libero ½ ora	9:00 Nuoto Libero ½ ora	9:00 Nuoto Libero 1h + 15 min	9:00 Nuoto Libero ½ ora	9:00 Nuoto Libero 1h + 15 min	9:30 Nuoto Libero
9:30 AquaFit Ilaria	9:30 AquaGym Virginia	10:30 AquaFit Federica	9:30 AquaGym Virginia	10:30 AquaCircuit Federica	10:30 Nuoto Libero 1h 1/2
10:30 AquaTone Ilaria	10:30 Corso Nuoto Extra Abbonamento	11:30 Nuoto Libero 1h 1/2	10:30 Corso Nuoto Extra Abbonamento	11:30 Nuoto Libero 1h 1/2	12:15 AquaGym
11:30 Nuoto Libero 1h 1/2	11:30 Nuoto Libero	13:15 AquaCircuit Federica	11:30 Nuoto Libero	13:15 AquaPower Simona	13:00 Nuoto Libero
13:15 AquaPower Ilaria	12:30 Nuoto Libero	14:30 HydroWellBack Advanced Jessica	12:30 Nuoto Libero	14:30 HydroWellBack Simona	14:00 Nuoto Libero
14:30 HydroWellBack Advanced Jessica	13:30 Nuoto Libero 1h 1/2	15:15 HydroWellBack Base Jessica	13:30 Nuoto Libero 1h 1/2	15:30 Nuoto Libero 1h 1/2	15:00 Nuoto Libero
15:15 HydroWellBack Base Jessica	15:00 AquaGym Chiara C.	16:00 Nuoto Libero	15:00 AquaCircuit Chiara C.	17:00 Nuoto Libero	 Domenica
16:00 Nuoto Libero	16:00 Nuoto Libero	17:00 Nuoto Libero	16:00 Nuoto Libero	18:00 Nuoto Libero	10:00 Nuoto Libero
18:00 Nuoto Libero	19:30 AquaGravity Silvia A.	19:00 AquaFit Ilaria	19:30 Nuoto Libero	19:00 AquaTone Virginia	11:00 Nuoto Libero 1h + 15 min
19:00 AquaPower Federica	20:30 Nuoto Libero	20:00 Nuoto Libero 1h 1/2	20:30 Nuoto Libero	20:00 Nuoto Libero 1h 1/2	
20:00 Nuoto Libero 1h 1/2					

GLI ORARI DEL NUOTO LIBERO POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI NELL'ARCO DELLA STAGIONE

timeout
PALESTRE

Via Roma 530/A, Loc. Fontanelle

ORARIO
LUN-VEN 7.30-22.30
SAB 9.30-17.00
DOM 10.00-13.00

NEL PERIODO ESTIVO GLI ORARI DI
APERTURA/CHIUSURA SUBIRANNO VARIAZIONI

INFO: 0574 623457
www.timeoutprato.it
timeoutprato@gmail.com

 @timeoutprato

 Time Out Prato

SCUOLA NUOTO KIDS

Lunedì	Martedì	Mercoledì
17:00-18:00 Delfini dai 5 anni	17:15-18:15 Delfini dai 5 anni	17:00-18:00 Delfini dai 5 anni
18:00-19:00 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni	16:15-19:15 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni	16:00-19:00 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni
Giovedì	Venerdì	Sabato
17:15-18:15 Delfini dai 5 anni	17:00-18:00 Delfini dai 5 anni	10:00-11:00 Delfini dai 5 anni
18:15-19:15 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni	16:00-19:00 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni	11:00-12:00 Delfini dai 5 anni
		14:00-15:00 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni
		15:00-16:00 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni
		9:30-12:00 Puffi ogni 30minuti 3-5 anni

SCUOLA DANZA KIDS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17:00 Moderno Elementare 1 C Jessica 7-10 anni	17:00 Mini Hip Hop A Jessica 5-6 anni	16:00 Hip Hop Teen C Virginia 11-13 anni	16:30 Hip Hop Kids 3 C Virginia 11-13 anni	17:00 Moderno Kids 1° liv. A Jessica 5-6 anni
17:00 Gioco Danza 1 A Giada 3-5 anni	17:00 Hip Hop kids C Virginia 6-10 anni	16:00 Hip Hop Kids 3 A Nadia 11-13 anni	17:00 Gioco Danza 2 A Giada 3-5 anni	17:00 Classico Kids 1 C Pamela 8-10 anni 1h 1/2
18:00 Moderno Elementare 2 C Jessica 9-11 anni	18:00 Moderno Teen C Jessica 11-13 anni	17:00 Classico Kids 2 A Pamela 6-8 anni	17:30 Hip Hop Kids 2 C Virginia 11-13 anni	
20:00 Hip Hop Big A Virginia Over12 1h 1/2	19:00 Moderno Big A Jessica Over14	17:00 Mini Hip Hop C Virginia 3-5 anni	20:00 Classico Big T Pamela Over14 1h 1/2	
	20:15 Hip Hop Int 3 A Nadia Over14 1h 1/2	18:00 Hip Hop Kids 1 C Virginia 6-9 anni		
		20:00 Hip Hop Old T Mauro Over14		