

# CORSI TIME OUT

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO.
	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
09.00			POSTURAL STRETCH Aurola				POSTURAL STRETCH Aurola				
09.30	PILATES Av.Samuela	PUMP Chiara S.			PILATES Av.Samuela				PILATES Av.Samuela		
10.00			WELL BACK Aurola				WELL BACK Aurola				
10.30	PILATES Soft Samuella		11,00 TOTAL BODY Aurola		PILATES Soft Samuella		11,00 TOTAL BODY Aurola		PILATES StretchSoft Samuella		
13.15	GAG Chiara S.	YOGA Stefano	SPECIAL PUMP Irene	CLASSIC PILATES Chiara C.	BRUCIAGRASSI Aurola	PILATES Samuella	CLASSIC PILATES Chiara C.	STEP CIRCUIT Irene	SPECIAL PUMP Chiara	YOGA Stefano	10.00 SPECIAL PUMP Chiara
15.30			JUSTDANCE Jessica				JUSTDANCE Jessica				
17.00	<b>Moderno Elementare 1</b> [Jessica] (Sala Fuoco) (6-9anni)		<b>Moderno Elementare 2</b> [Jessica] (Sala Fuoco) (9-11anni)		<b>Gioco Danza 1</b> [Sabrina] (dai 3 ai 4 anni) (Sala Aria)		sala aria		<b>Pre Danza</b> [Jessica] (dai 5 anni) (Sala Aria)		
	PILATES Chiara	17.45 <b>KARATE*</b> 90' Bambini&Ragazzi	<b>Gioco Danza 2</b> [Virginia] (dai 3 ai 4 anni) (Sala Aria)		PILATES Aurola	17.45 <b>KARATE*</b> 90' Bambini&Ragazzi	<b>17:30 Hip Hop Kids 3</b> [Virginia] ( 9-10anni) (Sala Sole)		PILATES Chiara		
			WELL BACK Irene	17.30 <b>CAPOEIRA*</b> Bambini&Ragazzi	<b>Hip Hop Kids 2</b> [Virginia] ( 6-9 anni) (Sala Sole)		WELL BACK Irene	17.30 <b>CAPOEIRA*</b> Bambini&Ragazzi	<b>Classico Kids</b> [Pamela] (Sala Fuoco) (7-10)		
18.00	FIT BOXE Elena	POSTURAL ACADEMY Jessica	<b>18:00 Hip Hop Kids 1</b> [Jessica] ( Over 12 ) (Sala Fuoco)		FIT BOXE Elena	POSTURAL ACADEMY Jessica	CIRCUIT TONE Irene		<b>18,00 Moderno Medie</b> 60' [Jessica] (Sala Aria) (Over14)		
	<b>Hip Hop Int 2</b> [Jessica] (Sala Sole) (14+ anni)		GAG Chiara	STEP DANCE Irene	sala sole		<b>Moderno</b> [Jessica] (Sala Aria) (11-13)		SPECIAL PUMP Chiara		
					<b>Hip Hop Old School</b> [Mauro] (Sala fuoco) (over12)		sala fuoco		<b>19,00 Moderno Medie</b> 30' [Jessica] (Sala Fuoco) (Over14)		
19.00	CARDIO TONE Elena	HOLISTIC TIME Chiara	SPECIAL PUMP Irene		HOLISTIC TIME Jessica	CARDIO STEP Aurola	SPECIAL FIT BOXE 1h½ Elena	DANZA VENTRE "BASE" 1h1/2S.Sole	GAGTone Chiara	STRETCHING CLASS Federica	
		19.00 <b>KARATE*</b> P Adulti			19.00 <b>KARATE*</b> P Adulti						
20.00			19.30 <b>KARATE*</b> A Adulti								
			<b>19,00 Moderno Big</b> [Jessica] (Sala Aria) (Over 14)			JITSU ISRAELIANO Matteo	<b>Classico Big 60'+30'</b> [Pamela] (Sala Aria) (Over14)				
20.30			<b>20:00 Hip Hop Int 3</b> [Nadia] (Over 14) (Sala Aria)					DANZA VENTRE "1/A" 1h 1/2 (S.Terra)			
21.00	<b>BALLI CARAIBICI base</b> Salsa & Bachata Ire & Leo dal 26/09				<b>BALLI CARAIBICI Intern.</b> Salsa & Bachata Ire & Leo dal 26/09		<b>20:30Hip Hop Int 1</b> [Jessica] (Sala Fuoco) (Over 16)		corsi sottolineati richiedono un abbonamento specifico		
22.00									Durata Corsi: 50Minuti		

ACQUA FITNESS						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO.
09.30		Aqua Gym Nadia		Aqua Gym Nadia		12.15 Aqua Gym Nadia
10.30	Aqua Tone Chiara S.	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b>	Aqua Fit Federica	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b>	Aqua G.A.G. Federica	
13.15	Aqua Power Jessica		Aqua Tone Federica		Aqua Power Nadia	
14.30	HydroWellBack ADVANCED Jessica	AquaGym Chiara	HydroWellBack ADVANCED Jessica	Aqua Circuit Chiara		
15.15	HydroWellBack BASE Jessica		HydroWellBack BASE Jessica		HydroWellBack 15,00 Jessica	
19.00	Aqua Aerobica Nadia		Aqua G.A.G. Elena			
19.30		Aqua G.A.G. Elena		Aqua Tone Nadia		
20.30		<b>CORSO NUOTO ADULTI</b>		<b>CORSO NUOTO ADULTI</b>		

WALKING - INDOOR CYCLING						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
13.15	IND.CYCLING Federica				IND.CYCLING Federica	<b>SABATO</b> 11.00 WALKING Chiara
	WALKING Chiara	WALKING Auroa		WALKING Auroa	WALKING Chiara S.	
19.15						
19.15	IND.CYCLING Pasquale	WALKING Chiara	IND.CYCLING Federica			<b>DOMENICA</b> 10.30. IND.CYCLING
19.30				WALKING Stefano B.		

RING SPECIAL TRAINING					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13.15					
18.00	BOXE TRAINING Simone S.Fuoco				
19.00	T.O.S.T. Simone S.Fuoco		BOXE TRAINING Simone S.Fuoco	T.O.S.T. Davide S.Aria	T.O.S.T. Davide S.Cycl
20.00					

ORARIO NUOTO LIBERO			
DISPONIBILITA'	MATTINA.	POMERIGGIO.	SERA.
<b>Lunedì</b>	9.00-10.30 11.15-13.00	16.00-17.00	20.00-21.30
<b>Martedì.</b>	9.00-9.30	10.15-14.15 15.15-17.00	18.30-19.30
<b>Mercoledì</b>	9.00-10.30 11.15-13.00	16.00-17.00 18.00-19.00	20.00-21.30
<b>Giovedì</b>	9.00-9.30	11.15-14:15 15.15-17.00	18.30-19.30
<b>Venerdì</b>	9.00-10.30 11.15-13.00	14.00-15.00 16.00-17.00	18:00-20:00 20:00-21:30
<b>Sabato</b>	9.00-10.30 10.30-11.30	13.00-16.00	
<b>Domenica</b>	10.00-12.15		



@timeoutprato



Time Out Prato

Seguici sui nostri profili social e rimani sempre aggiornato

**timeout**  
PALESTRE

Dal 01/06 al 31/08 Domenica chiuso

Dal 22/07 al 31/08 Sabato chiuso

Agosto dal 10/08 al 23/08 chiusura estiva

Orario Agosto: 9:00 – 21:00

Via Roma 530/A, Loc Fontanelle

Info 0574 623457 [timeoutprato@gmail.com](mailto:timeoutprato@gmail.com) [www.timeoutprato.it](http://www.timeoutprato.it)

**Orario** Lun-Ven 7:30 –22:30

**Sab** 9:30-17:00 **Dom** 10:00-13:00

**PALESTRA TIME OUT PRATO**



