

CORSI TIMEOUT

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
9.00			Postural Strech Aurola					Postural Strech Aurola		
9.30	Pilates AV. Samuela	PUMP Chiara 7			Pilates AV Samuela				Pilates AV Samuela	
10.00			PosturalTone Aurola					PosturalTone Aurola		10.00 SpecialPump Chiara C.
10.30	Pilates SOFT Samuela		Total Body 11.00 Aurola		Pilates SOFT Samuela			Total Body 11.00 Aurola	Pilates SOFT Samuela	
13.15	Gag Chiara 7	Yoga Stefano	SpecialPump Jessica	ClassicPilates Chiara C.	Bruciagrassi Aurola	Pilates Samuela	StepCircuit Jessica	ClassicPilates Chiara C.	SpecialPump Chiara C.	Yoga Stefano
15.30			JustDance Jessica					JustDance Jessica		
17.00	Moderno Elementare 1 <small>(Jessica) (Sala Fuoco) (6-9 anni) dal 11/09</small>		Sala Fuoco		Classico Kids 1 <small>(Pamela) (Sala Aria) dal 11/09</small>				Sala Aria	
	Gioco Danza 1 <small>(Sala Aria) (Alessia) (3-4 anni) dal 11/09</small>		Sala Aria		Sala Fuoco		Gioco Danza 2 <small>(Alessia)(Sala Aria)(3-4 anni) dal 11/09</small>		Classico Kids 2 <small>(Pamela) (Sala Fuoco) (7-10 anni) dal 11/09</small>	
	Pilates Chiara C.	17.15 CAPOEIRA <small>Bambini&Ragazzi dal 18/09</small>	WellBack Aurola		Pilates Aurola	17.15CAPOEIRA <small>Bambini&Ragazzi dal 18/09</small>	WellBack Chiara C.		Pilates Chiara C.	
18.00	Fit Boxe Elena	Postural Accademy Jessica	Gag Chiara C.	StepDance Aurola	FitBoxe Elena	Postural Accademy Jessica	CircuiteTone Elena		SpecialPump Chiara C.	
	18.15 KARATE <small>90* Bambini&Ragazzi dal 18/09</small>				18.15 KARATE <small>90*Bambini&Ragazzi dal 18/09</small>		Hip Hop Kids 2 <small>(Virginia) (Sala Fuoco) (9-10 anni) dal 11/09</small>			
	Moderno Elementare 2 <small>(Jessica) (Sala Fuoco) (9-11 anni) dal 11/09</small>		Hip Hop Teen <small>(Virginia) (Sala Fuoco) (Over 12) dal 11/09</small>		Hip Hop Kids 1 <small>(Virginia)(Sala Fuoco)(6-9 anni) dal 11/09</small>		Moderno Teen <small>(Jessica) (Sala Aria) (11-13 anni) dal 11/09</small>		17:30-19:00 Moderno Medie <small>(Jessica) (Sala Aria) (Over 14) dal 11/09</small>	
19.00	CardioTone Elena	HolisticTime Chiara C.	SpecialPump Aurola	ModernoBig <small>(Jessica)(Aria) (Over 14)</small>	HolisticTime Jessica	CardioStep Aurola	FitBoxe Elena	Danza Ventre Base <small>1h/2 dal 21/09</small>	GagTone Chiara C.	Stretching Class Federica
20.00	19.45 KARATE <small>90* P.Adulti dal 18/09</small>		19.30 SPECIALISTICA ARTI MARZIALI DAL 18/09		19.45 KARATE <small>P.Adulti dal 18/09</small>		Classico Big 60'+30' <small>(Pamela) (Sala Aria) (Over 14) dal 11/09</small>		DURATA CORSI: 50 MINUTI	
	Hip Hop Old School <small>(Mauro) (Sala Aria) (Over 12) dal 11/09</small>		20:15-21:45 Hip Hop Int 3 <small>(Nadia) (Sala Aria) (Over 14) dal 11/09</small>		JUJITSU ISRAELIANO <small>(Matteo)(Sala Aria) dal 18/09</small>	Hip Hop Big <small>20:00-21:00(Jessica) (S.Terra)(Over 14)</small>		20.30 Danza Ventre <small>1/A 1 h1/2 S. Terra dal 21/09</small>		
21.00	Balli Caraibici BASE <small>Salsa & Bachata Ire e Leo 18/09</small>				Balli Caraibici Inter. <small>Salsa & Bachata Ire e Leo 18/09</small>				I CORSI COLORATI RICHIEDONO UN ABBONAMENTO SPECIFICO	

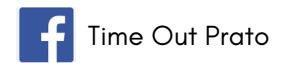
AQUA FITNESS						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30		AQUA GYM Nadia		AQUA GYM Nadia		12.15 AQUA GYM NADIA
10.30	AQUA TONE Chiara 7	CORSO NUOTO ADULTI	AQUA FIT Federica	CORSO NUOTO ADULTI	AQUA GAG Federica	
13.15	AQUA POWER Jessica		AQUA TONE Federica		AQUA POWER Nadia	
14.30	HYDROWELLBACK ADVANCED Jessica		HYDROWELLBACK ADVANCED Jessica			
15.00		AQUA GYM Chiara C.		AQUACIRCUIT Chiara C.	HYDROWELLBACK Nadia	
15.15	HYDROWELLBACK BASE Jessica		HYDROWELLBACK BASE Jessica			
19.00	AQUA GYM PRO Nadia		AQUA GAG Elena		AQUA POWER Chiara 7	
19.30		AQUA BOXE Elena		AQUA GRAVITY Nadia		
20.30		CORSO NUOTO ADULTI		CORSO NUOTO ADULTI		

NUOTO LIBERO			
DISPONIBILITÀ	MATTINA	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	16.00-17.00	20.00-21.30
MARTEDÌ	9.00-9.30	11.30-15.00 16.00-17.00	18.30-19.30
MERCOLEDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	16.00-17.00 18.00-19.00	20.00-21.30
GIOVEDÌ	9.00-9.30	11.30-15.00 16.00-17.00	18.30-19.30
VENERDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	14.00-15.00 16.00-17.00	18.00-19.00 20.00-21.30
SABATO	9.30-12.00	13.00-16.00	
DOMENICA	10.00-12.15		

ACADEMY					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13.15	FUNCTIONAL TRAINING Chiara C.				FUNCTIONAL TRAINING Chiara 7
18.00	BOXE TRAINING Simone	1/2 SPEED-UP Chiara 7	STRONG PILATES Auroa dal 20/09	1/2 SPEED-DOWN Chiara C.	
18.30		1/2 SPEED CORE Chiara 7		1/2 SPEED-CORE Chiara C.	
19.00	T.O.S.T. Simone	1/2 SPEED-DOWN Chiara 7	BOXE TRAINING Simone	1/2 SPEED-UP Chiara C.	19.15 T.O.S.T. Davide
19.30		TRX Chiara 7		T.O.S.T Davide	

WALKING-INDOOR CYCLING (Sala Fuoco)						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.15	IND. CYCLING Federica				IND. CYCLING Federica	11.00 WALKING Chiara C.
		WALKING Auroa		WALKING Auroa		DOMENICA
19.15	IND. CYCLING Pasquale	WALKING Chiara C.	IND. CYCLING Federica	WALKING Stefano B.		10.30 IND. CYCLING

SEGUICI SUI NOSTRI PROFILI E RIMANI SEMPRE AGGIORNATO



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

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

