

CORSI TIMEOUT

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 stretch Aurola					Postural stretch Aurola		
9.30	Pilates Samuela	PUMP Elena				Pilates Samuela				Pilates Samuela
10.00			PosturalTone Aurola					PosturalTone Aurola		
10.30	Pilates Samuela		Total Body 11.00 Aurola			Pilates Samuela		Total Body 11.00 Aurola		Pilates 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 (Jessica) (Sala Fuoco) (6-9 anni)		Mini Hip Hop (Jessica) (Sala Fuoco) (5 anni)		Classico Kids 2 (Pamela) (Sala Aria) (6-8 anni)		Hip Hop Kids 3 (Virginia) (7-10 anni)		Moderno Kids 1° Livello (Jessica) (Sala Aria) (5 anni)	
	Gioco Danza 1 (Sala Aria) (Giada) (3-5 anni)		Mini Hip Hop (Virginia) (Sala Fuoco) (3-5anni)		Sala Fuoco		Gioco Danza 2 (Giada)(Sala Aria)(3-5 anni)		17-18.30Classico Kids 1 (Pamela) (Sala Fuoco) (8-10 anni)	
	Pilates Chiara C.	KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Bianco-Arancione	WellBack Aurola	17.30 CAPOEIRA Bambini&Ragazzi	Pilates Aurola	KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Bianco-Arancione	WellBack Chiara C.	17.30 CAPOEIRA Bambini&Ragazzi	Pilates Chiara C.	
18.00	Fit Boxe Ilaria	Postural Accademy jessica	Gag Chiara C.	StepDance Aurola	FitBoxe Ilaria	Postural Accademy jessica	CircuiteTone Elena	Postural Accademy Jessica	SpecialPump Chiara C.	
	18.15 KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Verde-Marrone				18.15 KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Verde-Marrone		Hip Hop Kids 2 (Virginia) (Sala Fuoco) (9-10 anni)			
	Moderno Elementare 2 (Jessica) (Sala Fuoco) (9-11 anni)		Moderno Teen (Jessica) (S.Fuoco)(11-13 anni)		Hip Hop Kids 1 (Virginia)(Sala Fuoco)(6-9 anni)		Sala Aria			
19.00	CardioTone Ilaria	HolisticTime Chiara C.	SpecialPump Aurola	Moderno Big (Jessica)(Aria) (Over 14)	HolisticTime Jessica	StepCoreo Aurola	BruciaGrassi Elena	Danza Ventre Base 1h/2 (sala Aria)	GagTone Chiara C.	Stretching Class Federica
20.00	19.30 KARATE 90* P.Adulti		19.30 CAPOEIRA Adulti (Over 12)		19.45 KARATE 90* P.Adulti		Classico Big 60*30' (Pamela) (S. Terra) (Over 14)	19.30 CAPOEIRA Adulti (over 12)	I CORSI COLORATI RICHIEDONO UN ABBONAMENTO SPECIFICO	
	Hip Hop Big (Virginia) (Sala Aria) (Over 12)		20:15-21:45 Hip Hop Int 3 (Nadia) (Sala Aria) (Over 14)		JUJITSU ISRAELIANO (Matteo)(Sala Aria)	Hip Hop Old 20:00-21:00 (Mauro) (S.Terra)(Over 14)	20.30 Danza Ventre 1/A 1 h/2 S. Aria			

- Inizio 16/09
- Inizio 17/09
- Inizio 16/09
- nuovi accessi
- chiuso
- CALISTHENICS INIZIO 07/10**

AQUA FITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30		AQUA GYM Nadia		AQUA GYM Nadia		12.15 AQUA GYM NADIA
10.30	AQUATONE Elena	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 Ilaria		AQUA POWER Chiara 7	
19.30		AQUA BOXE Elena		AQUA GRAVITY Nadia		
20.30		CORSO NUOTO ADULTI		CORSO NUOTO ADULTI		

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	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	
20.30		CALISTHENICS Michael		CALISTHENICS Michael	

WALKING-INDOOR CYCLING (Sala Fuoco)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.15	IND. CYCLING Federica	WALKING Auroa		WALKING Auroa	IND. CYCLING Federica	11.00 WALKING Chiara C.
19.15	IND. CYCLING Pasquale	WALKING Chiara C.	IND. CYCLING Federica	WALKING Stefano B.		10.30 IND. CYCLING

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	
MERCOLEDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	16.00-17.00 17.00-18.00	20.00-21.30
GIOVEDÌ	9.00-9.30	11.30-15.00 16.00-17.00	18.00-19.00
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		

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

**NEL PERIODO ESTIVO GLI ORARI DI APERTURA/CHIUSURA
SUBIRANNO VARIAZIONI**