

|       | 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<br>stretch Chiara C.                              |                                             |                                                       |                                                          | Postural<br>stretch Jessica                              |                                                          |                                                              |                              | 10.00<br>SpecialClass                                   |
| 9.30  | Pilates<br>Samuela                                         | PUMP<br>Ilaria                  |                                                            |                                             | Pilates<br>Samuela                                    |                                                          |                                                          |                                                          | Pilates<br>Samuela                                           |                              |                                                         |
| 10.00 |                                                            |                                 | PosturalTone<br>Chiara C.                                  |                                             |                                                       |                                                          | PosturalTone<br>Jessica                                  |                                                          |                                                              |                              |                                                         |
| 10.30 | Pilates<br>Samuela                                         |                                 | Total Body<br>11.00 Alessandra                             |                                             | Pilates<br>Samuela                                    |                                                          | Total Body<br>11.00 Alessandra                           |                                                          | Pilates<br>Samuela                                           |                              | Sala<br>Aria                                            |
| 13.15 | Gag<br>Chiara 7                                            | Yoga<br>Stefano                 | SpecialPump<br>Jessica                                     | ClassicPilates<br>Chiara C.                 | Bruciagrassi<br>Alessandra                            | Pilates<br>Samuela                                       | StepCircuit<br>Jessica                                   | ClassicPilates<br>Chiara C.                              | SpecialPump<br>Chiara C.                                     | Yoga<br>Stefano              |                                                         |
| 15.30 |                                                            |                                 | JustDance<br>Jessica                                       |                                             | 16:00-17:00<br>Hip Hop Teen<br>(Virgi)(S.Fuoco) 11-13 | Hip Hop Kids 3<br>(Nadia) (S.Aria) (11-13)               | JustDance<br>Jessica                                     |                                                          |                                                              |                              |                                                         |
| 17.00 | Moderno Elementare 1<br>(Jessica) (Sala Fuoco) (7-10 anni) |                                 | Mini Hip Hop<br>(Jessica) (Sala Aria) (5-6 anni)           |                                             | Classico Kids 2<br>(Pamela) (Sala Aria) (6-8 anni)    |                                                          | Hip Hop Kids 3<br>(Virginia) (11-13 anni)                |                                                          | Moderno Kids 1°Livello<br>(Jessica) (Sala Aria) (5-6 anni)   |                              | Inizio 15/09                                            |
|       | Gioco Danza 1<br>(Sala Aria) (Giada) (3-5 anni)            |                                 | Hip Hop kids<br>(Virginia)(Sala Fuoco) (6-10 anni)         |                                             | Mini Hip Hop<br>(Virginia) (S. Fuoco) (3-5 anni)      |                                                          | Gioco Danza 2<br>(Giada)(Sala Aria)(3-5 anni)            |                                                          | 17-18.30Classico Kids 1<br>(Pamela) (Sala Fuoco) (8-10 anni) |                              |                                                         |
|       | Pilates<br>Ilaria                                          |                                 | WellBack<br>Ari                                            |                                             | Pilates<br>Ilaria                                     |                                                          | WellBack<br>Chiara C.                                    |                                                          | Pilates<br>Chiara C.                                         |                              |                                                         |
| 18.00 | Fit Boxe<br>Ilaria                                         | Postural<br>Accademy<br>jessica | Gag<br>Chiara C.                                           | StepDance<br>Ari                            | FitBoxe<br>Ilaria                                     | Postural<br>Accademy<br>jessica                          | CircuiteTone<br>Ari                                      | Postural<br>Accademy<br>Jessica                          | SpecialPump<br>Chiara C.                                     |                              | ● nuovi accessi<br>● chiuso                             |
|       |                                                            |                                 |                                                            |                                             |                                                       |                                                          | Hip Hop Kids 2<br>(Virginia) (Sala Fuoco) (11-13 anni)   |                                                          |                                                              |                              |                                                         |
|       | Moderno Elementare 2<br>(Jessica) (Sala Fuoco) (9-11 anni) |                                 | Moderno Teen<br>(Jessica) (S.Fuoco)(11-13 anni)            |                                             | Hip Hop Kids 1<br>(Virginia)(Sala Fuoco)(6-9 anni)    |                                                          |                                                          |                                                          | Sala Aria                                                    |                              |                                                         |
| 19.00 | CardioTone<br>Ilaria                                       | HolisticTime<br>Jessica         | SpecialPump<br>Ari                                         | Moderno Big<br>(Jessica)(Aria)<br>(Over 14) | HolisticTime<br>Jessica                               | Bruciagrassi<br>Alessandra                               | Step Coreo<br>Jessica                                    | Danza<br>Ventre Base<br>1h1/2 (sala Aria)<br>(dal 15/09) | GagTone<br>Chiara C.                                         | Stretching<br>Class Federica | I CORSI COLORATI RICHIEDONO UN<br>ABBONAMENTO SPECIFICO |
| 20.00 |                                                            |                                 |                                                            |                                             |                                                       |                                                          | Classico Big<br>60'+30' (Pamela)<br>(S. Terra) (Over 14) |                                                          |                                                              |                              |                                                         |
|       | Hip Hop Big<br>(Virginia) (Sala Aria) (Over 12)            |                                 | 20:15-21:45 Hip Hop Int 3<br>(Nadia) (Sala Aria) (Over 14) |                                             |                                                       | Hip Hop Old<br>20:00-21:00 (Mauro)<br>(S.Terra)(Over 14) |                                                          |                                                          |                                                              |                              |                                                         |

| AQUA FITNESS |                                   |                       |                                   |                           |                          |                            |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
|              | LUNEDÌ                            | MARTEDÌ               | MERCOLEDÌ                         | GIOVEDÌ                   | VENERDÌ                  | SABATO                     |
| 9.30         |                                   | AQUA GYM<br>Nadia     |                                   | AQUA GYM<br>Nadia         |                          | 12.15<br>AQUA GYM<br>NADIA |
| 10.30        | AQUATONE<br>Ilaria                | CORSO NUOTO ADULTI    | AQUA FIT<br>Federica              | CORSO NUOTO ADULTI        | AQUA CIRCUIT<br>Federica |                            |
| 13.15        | AQUA POWER<br>Jessica             |                       | AQUA CIRCUIT<br>Federica          |                           | AQUA POWER<br>Nadia      |                            |
| 14.30        | HYDROWELLBACK<br>ADVANCED Jessica |                       | HYDROWELLBACK<br>ADVANCED Jessica |                           |                          |                            |
| 15.00        |                                   | AQUA GYM<br>Chiara C. |                                   | AQUACIRCUIT<br>Chiara C.  | HYDROWELLBACK<br>Nadia   |                            |
| 15.15        | HYDROWELLBACK<br>BASE Jessica     |                       | HYDROWELLBACK<br>BASE Jessica     |                           |                          |                            |
| 19.00        | AQUA POWER<br>Nadia               |                       | AQUA FIT<br>Ilaria                |                           | AQUA TONE<br>Silvia      |                            |
| 19.30        |                                   | AQUA GRAVITY<br>Nadia |                                   | AQUA INTERVAL<br>Patricia |                          |                            |
| 20.00        | CORSO NUOTO ADULTI                |                       | CORSO NUOTO ADULTI                |                           |                          |                            |

| ACADEMY |                                  |                            |                                          |                             |                                |
|---------|----------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
|         | LUNEDÌ                           | MARTEDÌ                    | MERCOLEDÌ                                | GIOVEDÌ                     | VENERDÌ                        |
| 13.15   | FUNCTIONAL TRAINING<br>Chiara C. |                            |                                          |                             | FUNCTIONAL TRAINING<br>Camilla |
| 18.00   | BOXE TRAINING<br>Simone          | 1/2 SPEED-UP<br>Chiara 7   | STRONG PILATES<br>Alessandra (dal 17/09) | 1/2 SPEED-DOWN<br>Chiara C. |                                |
| 18.30   |                                  | 1/2 SPEED CORE<br>Chiara 7 |                                          | 1/2 SPEED-CORE<br>Chiara C. |                                |
| 19.00   | T.O.S.T.<br>Simone               | 1/2 SPEED-DOWN<br>Chiara 7 | BOXE TRAINING<br>Simone                  | 1/2 SPEED-UP<br>Chiara C.   | T.O.S.T.<br>Davide             |
| 19.30   |                                  | TRX<br>Chiara 7            |                                          | T.O.S.T<br>Davide           |                                |
| 20.30   |                                  | CALISTHENICS<br>Michael    |                                          | CALISTHENICS<br>Michael     |                                |

| WALKING-INDOOR CYCLING (Sala Cardio) |                          |                      |                         |                       |                          |                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
|                                      | LUNEDÌ                   | MARTEDÌ              | MERCOLEDÌ               | GIOVEDÌ               | VENERDÌ                  | SABATO                                           |
| 13.15                                | IND. CYCLING<br>Federica |                      |                         |                       | IND. CYCLING<br>Federica | 11.00<br>SpecialClass                            |
| 19.15                                | IND.CYCLING<br>Pasquale  | WALKING<br>Chiara C. | IND.CYCLING<br>Federica | WALKING<br>Stefano B. |                          | DOMENICA<br>10.30<br>IND.CYCLING<br>(da Ottobre) |

| NUOTO LIBERO  |                           |                            |                            |
|---------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| DISPONIBILITA | MATTINA                   | POMERIGGIO                 | SERA                       |
| LUNEDÌ        | 9.00-10.15<br>11.30-13.00 | 16.00-17.00<br>18.00-19.00 |                            |
| MARTEDÌ       | 9.00-9.30                 | 11.30-15.00<br>16.00-17.00 | 20.30-21.30                |
| MERCOLEDÌ     | 9.00-10.15<br>11.30-13.00 | 16.00-17.00<br>17.00-18.00 |                            |
| GIOVEDÌ       | 9.00-9.30                 | 11.30-15.00<br>16.00-17.00 | 20.30-21.30                |
| VENERDÌ       | 9.00-10.15<br>11.30-13.00 | 14.00-15.00<br>16.00-18.00 | 18.00-19.00<br>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**