

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

IL PLANNING CORSI POTRA' SUBIRE VARIAZIONI

AQUA FITNESS						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	AQUA FIT Ilaria	AQUA GYM Nadia		AQUA GYM Nadia		12.15 AQUA GYM NADIA
10.30	AQUATONE Ilaria	CORSO NUOTO ADULTI	AQUA FIT Federica	CORSO NUOTO ADULTI	AQUA CIRCUIT Federica	
13.15	AQUA POWER Jessica		AQUA CIRCUIT 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 POWER Nadia		AQUA FIT Ilaria		AQUA TONE Silvia	
19.30		AQUA GRAVITY Nadia		AQUA INTERVAL Patricia		
20.00	CORSO NUOTO ADULTI		CORSO NUOTO ADULTI			

ACADEMY					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13.15	FUNCTIONAL TRAINING Chiara C.		HYBRID TRAINING Edoardo		FUNCTIONAL TRAINING Camilla
18.00	BOXE TRAINING Simone	1/2 SPEED-UP Chiara 7	STRONG PILATES Flavia	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.	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 Cardio)						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.15	IND. CYCLING Federica			WALKING Chiara C.	IND. CYCLING Federica	11.00 SpecialClass
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	9.00-9.30 11.30-13.00	16.00-17.00 18.00-19.00	
MARTEDÌ	9.00-9.30	11.30-15.00 16.00-17.00	20.30-21.30
MERCOLEDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	16.00-17.00 17.00-18.00	
GIOVEDÌ	9.00-9.30	11.30-15.00 16.00-17.00	20.30-21.30
VENERDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	14.00-15.00 16.00-18.00	18.00-19.00 20.00-21.30
SABATO	9.30-12.00	13.00-16.00	
DOMENICA	10.00-12.15		

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



@timeoutprato



Time Out Prato

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**