

# ORARI PALESTRA/CORSI ANNO 2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30	GINNASTICA DOLCE	TRX	GINNASTICA DOLCE	TRX	GINNASTICA DOLCE	
10:00	TAEKWONDO DIFESA IN ROSA			TAEKWONDO DIFESA IN ROSA		
10:30	FUNZIONALE TRAINING		FUNZIONALE TRAINING	GROUP CYCLING CYCLEX	FUNZIONALE TRAINING	GROUP CYCLING CYCLEX
11:30		G. AEROBICA ZUMBA STYLE		G. AEROBICA ZUMBA STYLE		
14:00	FITNESS PUMP	POSTURAL YOGA		POSTURAL YOGA	FUNZIONALE TRAINING	
15:00		SPARTAN TRAINER		SPARTAN TRAINER		
16:00	BREAK - HIP HOP	GINNASTICA POSTURALE		BREAK - HIP HOP		G. AEROBICA ZUMBA STYLE
				GINNASTICA POSTURALE		
		POLE DANCE BAMABINI		POLE DANCE BAMABINI		
17:00	TAEKWONDO BAMBINI	POLE DANCE ADULTI	TAEKWONDO BAMBINI	POLE DANCE ADULTI	TAEKWONDO BAMBINI	POSTURAL YOGA
						FIT REBOUND
17:15		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		
17:30	TOTAL BODY		FIT REBOUND		FITNESS PUMP	
18:15		GINNASTICA MOTORIA		GINNASTICA MOTORIA		
18:30		G. AEROBICA ZUMBA STYLE		G. AEROBICA ZUMBA STYLE		
18:45	TAEKWONDO RAGAZZI		TAEKWONDO RAGAZZI		TAEKWONDO RAGAZZI	
19:00	TRX		FIT REBOUND		TRX	
19:30		SPINNING		SPINNING		
		POSTURAL YOGA		POSTURAL YOGA		
20:30	FUNZIONALE TRAINING	WHING CHUN	FITNESS PUMP	WHING CHUN	FUNZIONALE TRAINING	
20:45	TAEKWONDO		TAEKWONDO		TAEKWONDO	
21:00		FIT BOXE		FIT BOXE		

08:30 | 22:00  
09:00 | 19:00

dal lun al ven  
sab

Sala Pesi (ORARIO CONTINUO)



SSD NEW CALIFORNIA FITNESS A R.L.

VIA SAVINIO, 2 | 74024 MANDURIA | 350 08 19 134

PALESTRA.CALIFORNIAF@LIBERO.IT | WWW.NEWCALIFORNIAFITNESS.IT

SEGUICI SU



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
09:30		PERSONAL CALISTHENICS*				PERSONAL CALISTHENICS*	dal lun al ven 08:30   22:00 sab 09:00   19:00
13:10	CALISTHENICS ADULTI		CALISTHENICS ADULTI		CALISTHENICS ADULTI		
15:30						CALISTHENICS RAGAZZI	Sala Pesi (ORARIO CONTINUO)
17:00	CALISTHENICS RAGAZZI		CALISTHENICS RAGAZZI		CALISTHENICS RAGAZZI	CALISTHENICS RAGAZZI	
18:00		CALISTHENICS RAGAZZI		CALISTHENICS RAGAZZI			
18:30	CALISTHENICS RAGAZZI		CALISTHENICS RAGAZZI		CALISTHENICS RAGAZZI		
19:30		CALISTHENICS RAGAZZI		CALISTHENICS RAGAZZI			
20:00	CALISTHENICS ADULTI		CALISTHENICS ADULTI		CALISTHENICS ADULTI		

\* su prenotazione (max 6 persone)

SEGUICI SU

