



## SALA CORSI orario dal 17/09/2011

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato		domenica
9.30-10.30	<b>PILATES</b> 9.15 - 10.15	*	<b>PILATES</b> 9.30 - 10.30	*	<b>PILATES</b> 9.15 - 10.15	*	<b>PILATES</b> 9.30 - 10.30	*	<b>TOTAL TONE</b> 9.30 - 10.30	**			
10.30-11.30	<b>TONIFICAZIONE</b> 10.15 - 11.15	**			<b>TONIFICAZIONE</b> 10.15 - 11.15	**							
11.00-12.00													
12.00-12.50													
12.50-13.40	<b>PILATES</b> 12.50 - 13.40	*	<b>SPINNING</b> 12.50 - 13.40		<b>GAG</b> 12.50 - 13.40	**	<b>TOTAL BODY</b> 12.50 - 13.40	**					
13.40-15.30													
15.30-16.30											<b>KARATE</b> 15.30 - 16.30		
16.30-17.00									<b>7 - 13 anni</b> <b>MODERN DANCE</b> 17.00 - 18.00				
17.00-17.30							<b>DANZA CLASSICA</b> 17.00 - 18.00						
17.30-18.00													
18.00-18.30			<b>TOTAL TONE</b> 18.10 - 19.00	**					<b>TOTAL TONE</b> 18.10 - 19.00	**			
18.30-19.00	<b>SPINNING</b> 18.30 - 19.30		<b>STEP EASY</b> 19.00 - 20.00	**			<b>SPINNING</b> 18.30 - 19.30		<b>STEP COREO</b> 19.00 - 20.00	**			
19.30-20.00	<b>PILATES</b> 19.40 - 20.30	*			<b>PILATES</b> 19.30 - 20.30	*	<b>KARATE</b> 19.45 - 20.40			*			
20.00-20.30													
20.30-21.30	<b>SPINNING</b> 20.30-21.30		<b>BALLO LATINO</b> 20.30 - 21.30		<b>SPINNING</b> 20.30 - 21.30		<b>TOTAL BODY</b> 20.45 - 21.45	**		*			
21.30-22.30			<b>BALLO LATINO</b> 21.30 - 22.30										

### SETTIMANA DI PROVA GRATUITA

**Orario sala FITNESS: lunedì / venerdì 9.00-22.00; sabato 9.30 - 12.30/ domenica chiuso**

**Corso addominali: Lun - Mer - Ven 19.00-19.15; Mar - Gio 13.00-13.15 Corso stretching : Lun - Gio 10.00-10.15 a cura dell'istruttore sala fitness**

\* facile  
\*\* medio  
\*\*\* difficile

ALBAVILLA SPORT CENTER TEL 031 62 99 49 [www.albavillasportcenter.it](http://www.albavillasportcenter.it)

elasticità  
tonificazione  
cardiovascolare