

CALENDARIO CORSI

ARTI MARZIALI 2018-2019

LUNEDÌ

18.00 - 19.00 KARATE BAMBINI
20.00 - 21.00 KICK BOXING AVANZATO

MARTEDÌ

19.00 - 20.00 KICK BOXING PRINCIPIANTI
20.00 - 21.30 MUAY THAI
20.00 - 21.30 KRAV MAGA

GIOVEDÌ

18.00 - 19.00 KARATE BAMBINI
19.30 - 21.00 MUAY THAI

VENERDÌ

20.00 - 21.00 KICK BOXING
20.00 - 21.30 KRAV MAGA

SABATO

10.00 - 11.00 KICK BOXING PRINCIPIANTI

ORARI DI APERTURA DEL CLUB

dal LUNEDÌ al VENERDÌ 07.00 - 22.15
SABATO 09.00 - 18.00
DOMENICA (da OTTOBRE a MAGGIO) 09.00 - 13.00


SALA PESI e CAMPI SQUASH

dal LUNEDÌ al VENERDÌ 07.00 - 22.00
SABATO 09.00 - 17.30
DOMENICA (da OTTOBRE a MAGGIO) 09.00 - 12.30

AREA BENESSERE

dal LUNEDÌ al VENERDÌ 10.00 - 21.30
SABATO 10.00 - 16.00
DOMENICA (da OTTOBRE a MAGGIO) 10.00 - 12.30

I SERVIZI DEL CLUB:
NUTRIZIONISTA
MEDICO SPORTIVO
MY COACH
PERSONAL TRAINER
ESAME IMPEDENZIOMETRICO
RIEDUCAZIONE POSTURALE
TRX
TAPING NEUROMUSCOLARE
LINFOTAPING
DOCCIA SOLARE
AREA BENESSERE con:
SAUNA
BAGNO TURCO
DOCCIA EMOZIONALE
AREA RELAX
STANZA DEL SALE

 GORLE (BG) - Via Celadina, 5

 035 29 91 10

 info@palestrainforma.it

Centro fitness
inFORMA
Fitness Relax Entertainment

* corsi su prenotazione



www.palestrainforma.it

CALENDARIO CORSI

LUNEDÌ

09.15 - 10.00 PILATES
10.05 - 10.50 WORKOUT GYM
10.55 - 11.10 ADDOMINAL KILLER

12.15 - 13.15 SPINNING *

17.15 - 18.00 PILATES
18.05 - 18.50 SUPER G.A.G.
18.55 - 19.40 WALKING*
19.45 - 20.45 SPINNING*

GIOVEDÌ

09.15 - 10.00 GINNASTICA POSTURALE
10.05 - 10.50 3 ZONE

17.45 - 18.30 PUMP
18.35 - 19.20 STEP
19.30 - 20.30 SPINNING*

MARTEDÌ

09.15 - 10.00 3° ETA'
10.05 - 10.50 BACK CARE
10.55 - 11.45 CARDIO&TONE

12.15 - 13.00 WORKOUT GYM

17.15 - 18.00 STRONG
18.05 - 18.50 PILOXING
18.55 - 19.40 ZUMBA

VENERDÌ

09.15 - 10.00 3° ETA'
10.05 - 10.50 BACK CARE
10.55 - 11.40 BODY SCULPT

12.15 - 13.00 CARDIO&TONE

15.30 - 16.15 LABORATORIO MOTORIO
17.15 - 18.00 WALKING*
18.05 - 18.50 CARDIO TONIC

MERCOLEDÌ

09.30 - 10.15 G.A.G.
10.20 - 11.05 FIT BOXE

17.10 - 17.55 TOTAL BODY
18.00 - 18.15 ADDOMINAL KILLER
18.20 - 19.05 FIT BOXE
19.10 - 19.50 PILATES

SABATO

10.00 - 11.00 SPINNING*
11.05 - 11.50 IL MEGLIO DI...
11.55 - 12.40 IL MEGLIO DI...

DOMENICA

10.00 - 11.00 WALK&TONE*/SPINNING*
(A DOMENICHE ALTERNE DA OTTOBRE
A MAGGIO)

LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTÀ DI VARIARE CORSI, ORARI E ISTRUTTORI PER IL BUON FUNZIONAMENTO DEL CENTRO.

* corsi su prenotazione