

ORARIO CORSI SETTEMBRE PALESTRA DAYS

LUNEDÌ 17 SETTEMBRE

09.15/10.15	STEP
12.45/13.45	TONE UP
18.15/19.00	AEROBICA
19.00/19.30	G.A.G.
18.30/19.30	PILATES BASE
19.30/20.45	KICK BOXING
20.00/21.00	FUNCTIONAL PROGRAM
20.00/21.30	YOGA

MARTEDÌ 18 SETTEMBRE

09.15/10.15	GINNASTICA DOLCE
18.10/18.40	CIRCUIT TONE
18.40/19.10	BOXING BAG
18.30/19.30	SOFT TONE
19.15/20.15	STEP TONE
19.15/20.30	DANZA DEL VENTRE
20.00/22.00	SILAT *
20.30/21.30	FIT BOXE
20.30/21.30	TAI CHI CH'UAN
21.30/22.30	KUNG FU SHAOLIN

MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE

09.30/10.30	PILASTRECH
18.00/18.30	AEROBICA
18.30/19.00	G.A.G.
18.30/19.30	PILATES AVANZATO
19.00/20.30	PARKOUR
19.30/20.30	FUNKY
19.30/20.45	REAL COMBAT
20.30/21.30	CALISTHENICS *

GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE

09.15/10.15	CORPO LIBERO
12.45/13.45	TONE UP
18.10/18.40	CIRCUIT TONE
18.40/19.10	BOXING BAG
18.30/19.30	ZUMBA
19.15/20.15	FITBALL-TONIC
19.30/20.45	KICK BOXING
20.00/21.30	YOGA
20.30/21.30	FIT BOXE

VENERDÌ 21 SETTEMBRE

09.15/10.15	GINNASTICA DOLCE
09.30/10.30	PILASTRECH
18.30/19.30	SOFT TONE
19.30/21.00	DANZA MODERN JAZZ
20.00/21.15	REAL COMBAT
20.30/21.30	TAI CHI CH'UAN
21.30/22.30	KUNG FU SHAOLIN

SABATO 22 SETTEMBRE

10.30/11.30	TEATRO
10.30/11.30	JOLLY CLASS
	DI COSMO YOGA
	O SATI YOGA *
	(prenotazione obbligatoria)

* LE NOSTRE NEWS PER IL 2018/19

ORARIO SALA ATTREZZI SETTEMBRE PALESTRA DAYS

LUNEDÌ/VENERDÌ	09.00 - 14.00 / 15.30 - 22.00
SABATO	10.00 - 17.00

Fatti ispirare... scegli tra le attività quelle che più ti piacciono e vieni a provarle senza impegno nei giorni ed orari indicati, se vieni in compagnia di un amico per entrambi sconti esclusivi.
Per motivi organizzativi è preferibile prenotare le lezioni di prova.

PALESTRA  GALLARATESE

Via Pegoraro, 1 GALLARATE - 0331.792.164 - 334.60.13.393
www.palestragallaratese.it - info@palestragallaratese.it