



Centro Culturale Sportivo Champagnat – DAL 06 SETTEMBRE 2010



Corsi collettivi adulti compresi nell'abbonamento di palestra – durata delle lezioni 55 minuti salvo diversamente specificato

ORA	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
8.30	VERTEBRALE	MAS	PV	ARTICOLARE	DAV	PV	VERTEBRALE	MAS	PV	ARTICOLARE	DAV	PV	VERTEBRALE	MAS	PV			
9.00	ACTIVE GYM 45'	UBI	FO				ACTIVE GYM 45'	UBI	FO				ACTIVE GYM 45'	UBI	FO			
9.30	VERTEBRALE	MAS	PV	CORPO LIBERO	DAV	PV	VERTEBRALE	MAS	PV	CORPO LIBERO	DAV	PV	VERTEBRALE	MAS	PV			
9.45	PILATES 45'	UBI	FO				PILATES 45'	UBI	FO				PILATES 45'	UBI	FO			
13.00	ACTIVE GYM	UBI	FO	BODY SCULPT	TIZ	FO	ACTIVE GYM	UBI	FO	BODY SCULPT	TIZ	FO	ACTIVE GYM	UBI	FO			
17.00	BODY SCULPT	TIZ	PT	BODY SCULPT	TIZ	PT	BODY SCULPT	TIZ	PT	BODY SCULPT	TIZ	PT	BODY SCULPT	TIZ	PT			
18.00	FIT BOXE	NOX	PL				FIT BOXE	NOX	PL				FIT BOXE	NOX	PL			
18.00	GLUTEI 30'	DAN	FO	TOTAL BODY	UBI	FO	GLUTEI 30'	DAN	FO	TOTAL BODY	UBI	FO	BODY SCULPT	TIZ	PT			
18.30	ADDOMINALI 30'	DAN	FO				ADDOMINALI 30'	DAN	FO									
19.00	FITNESS TRAINING	DAN	FO	STEP BY STEP	UBI	FO	FITNESS TRAINING	DAN	FO	STEP BY STEP	UBI	FO						
19.00	ATLETISMO	NOX	PL	GLUTEI 30'	NOX	PL	ATLETISMO	NOX	PL	GLUTEI 30'	NOX	PL	STREETCHING	NOX	PL			
19.30				ATLETISMO	NOX	PL				ATLETISMO	NOX	PL						
19.30	SPIN		SP				SPIN		SP				SPIN		SP			
20.00	ATL.SAVATE / BOXE	NOX	PF	ARTI MARZIALI	DAV	PV	ATL.SAVATE / BOXE	NOX	PF	ARTI MARZIALI	DAV	PV	ATL.SAVATE / BOXE	NOX	PF			

Istruttori

DAN – Danila Lambiase
 DAV – Davide Rabaglio
 MAS – Massimo Canepa
 NOX – Marco Nocentini
 TIZ – Tiziana Falco
 UBI – Elisa Ubezio

Palestre

AM – Palestra Arti Marziali
 FO – Palestra Forum
 GY – Sala pesi
 PL – Palestra Liceo
 PT – Palestra Tecnica
 SP – Sala Spin