



ORARIO LEZIONI da OTTOBRE 2024

SALA A

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------|---|--|---|--|---|
| 10:00 | Corpo Libero <i>Elena - Marta</i> | | Corpo Libero <i>Elena - Marta</i> | | Corpo Libero <i>Elena - Marta</i> |
| 13:30 | | TOTAL BODY 30' <i>Luciano</i> | | REAX FUNCTIONAL TRAINING 30' <i>Luciano</i> | FIT BOX <i>Marta</i> |
| 14:00 | | ADDOMINALI 30' <i>Luciano</i> | | ADDOMINALI 30' <i>Luciano</i> | |
| 17:00 | DIFESA PERSONALE bambini | | | | HIP HOP <i>Ricardo</i> |
| 17:30 | | | HIP HOP <i>Ricardo</i> | | |
| 18:00 | | Corpo Libero <i>Anna (da Ottobre)</i> | | Corpo Libero <i>Stefano (da Ottobre)</i> | DIFESA PERSONALE bambini |
| 18:15 | ZUMBA <i>Anna</i> | | | | |
| 18:30 | | | ZUMBA <i>Anna</i> | BARRE <i>Marta</i> | |
| 19:00 | TOTAL BODY 30' <i>Luciano</i> | TRX 30' <i>Samuel</i> | | | DIFESA PERSONALE ragazzi/adulti |
| 19:00 | | CALISTHENICS <i>Simone (Graticole)</i> | | CALISTHENICS <i>Simone (Graticole)</i> | |
| 19:15 | | | TOTAL BODY 30' <i>Luciano</i> | | |
| 19:30 | ADDOMINALI 30' <i>Luciano</i> | REAX FUNCTIONAL TRAINING 30' <i>Samuel</i> | | REAX FUNCTIONAL TRAINING 30' <i>Samuel</i> | |
| 19:45 | | Ginnastica Artistica Adulti <i>(Graticole)</i> | ADDOMINALI 30' <i>Luciano</i> | Ginnastica Artistica Adulti <i>(Graticole)</i> | |
| 20:00 | REAX FUNCTIONAL TRAINING 30' <i>Luciano</i> | DIFESA PERSONALE | | ADDOMINALI 30' <i>Samuel</i> | |
| 20:15 | | | FIT BOX <i>Marta</i> | | |
| 20:30 | FIT BOX <i>Marta</i> | | | MUDDERS' <i>Samuel</i> | |

SALA B

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 19:00 | PILATES <i>Anna</i> | | | | HIP HOP <i>Ricardo</i> |
| 19:15 | | | PILATES <i>Anna</i> | | |
| 19:30 | | SPINNING <i>Sandro</i> | | SPINNING <i>Sandro</i> | |

L'ORARIO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI

ORARIO CONTINUATO
Dal Lun al Ven 9:00/22:00
Sabato 14:00/18:00

SERVIZIO PERSONAL TRAINING - GINNASTICA RIABILITATIVA FUNZIONALE - TEST
VIENI a TROVARCI su FACEBOOK . INSTAGRAM . YOUTUBE e sul nostro sito www.cliniquecenter.it

CLINIQUE S.S.D. Arl // viale Aldo Bogni 94/B // 06012 Città di Castello (PG) //
 infoline 0758520111 - 3331629979