


PLANNING CORSI 2011-2012

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| 9.00 | — | G.A.G. | — | — | TOTAL BODY | — |
| 10.00 | GINNASTICA DOLCE | PILATES NEW | | GINNASTICA DOLCE | PILATES NEW |  |
| 11.00 | GINNASTICA DOLCE | GYM FIT | | GINNASTICA DOLCE | GYM FIT | |
| 12.00 | | | | | | |
| 13.00 | G.A.G. | YOGA | CARDIO STEP | YOGA | STEP & TONE | |
| 14.00 | | | | | | |
| 15.00 | | STEP & TONE | | | BRUCIAGRASSI | KARATE AGONISTI BAMBINI |
| 15.30 | GYM FIT | | 15.30 | 15.30 | | |
| 16.00 | | BRUCIAGRASSI | KARATE AGONISTI KATA | GYM FIT | G.A.G. | 16.30 |
| 17.00 | KARATE BAMBINI PRINCIPIANTI | KARATE BAMBINI COLORATE | KARATE BAMBINI PRINCIPIANTI MONO | KARATE BAMBINI PRINCIPIANTI | KARATE BAMBINI COLORATE | KARATE AGONISTI KUMITE |
| 18.00 | KARATE ESORDIENTI RAGAZZI | KARATE ESORDIENTI | KARATE AGONISTI KUMITE | KARATE ESORDIENTI RAGAZZI | KARATE ESORDIENTI | KARATE AGONISTI KATA |
| 19.00 | TOTAL BODY NEW | KARATE ADULTI COLORATE + PRINCIPIANTI | 19.30 | G.A.G. | KARATE ADULTI COLORATE + PRINCIPIANTI | |
| 20.00 | KARATE ADULTI NERE AVANZATE | KARATE ADULTI MARRONI / NERE | DIFESA PERSONALE M.G.A. | KARATE ADULTI NERE AVANZATE | KARATE ADULTI MARRONI / NERE | |
| 21.00 | KARDIO KOMBAT | PILATES | KARDIO KOMBAT | FUSION CONDITIONING NEW | DANZA DEL VENTRE | |
| 22.00 | | | | | | |

diventa fan di **PALESTRA PERFORMANCE S.K.S.** su  **facebook**.
per essere sempre aggiornato su tutte le nostre attività!

FREELANDS 
NET CON WEB DES
YOUR KEY TO INFORMATION TECHNOLOGY

via bizzari, 9 — Calderara di Reno (BO)
tel. 051 7402558 :: info@freelands.it :: www.freelands.it