

# A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

email: info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it - Indirizzo: Via delle Tagliate prima 61 S.Donato Lucca - Tel.: 0583-584800

## CORSI PALESTRA 2020

| Lunedì |               |
|--------|---------------|
| Ora    | PALESTRA      |
| 08:00  |               |
| 09:00  | GIN. DOLCE    |
| 10:00  |               |
| 11:00  |               |
| 12:30  | GAG 30 MIN    |
| 13:15  | YOGA VINYASA  |
| 14:15  |               |
| 15:15  |               |
| 16:30  |               |
| 17:30  |               |
| 18:15  | GAG 30 MIN    |
| 19:00  | FUNCTIONAL T. |
| 20:00  |               |
| 21:00  |               |

| Martedì |              |
|---------|--------------|
| Ora     | PALESTRA     |
| 08:00   |              |
| 09:00   |              |
| 10:00   |              |
| 11:00   |              |
| 12:30   |              |
| 13:15   | CROSSFITNESS |
| 14:15   |              |
| 15:15   |              |
| 16:30   | BABY BALLET  |
| 17:30   | BABY BALLET  |
| 18:30   |              |
| 19:30   | YOGA VINYASA |
| 20:00   |              |
| 21:00   |              |

| Mercoledì |               |
|-----------|---------------|
| Ora       | PALESTRA      |
| 08:00     | TONE UP       |
| 09:00     |               |
| 09:30     | PILOGA        |
| 11:00     |               |
| 12:30     | GAG 30 MIN    |
| 13:15     |               |
| 14:15     |               |
| 15:15     |               |
| 16:30     |               |
| 17:30     |               |
| 18:00     |               |
| 19:00     | FUNCTIONAL T. |
| 20:00     |               |
| 21:00     |               |

| Giovedì |               |
|---------|---------------|
| Ora     | PALESTRA      |
| 06:45   | YOGA VINYASA  |
| 08:00   |               |
| 09:00   | GIN. DOLCE    |
| 10:00   |               |
| 11:00   |               |
| 12:15   | YOGA VINYASA  |
| 13:15   |               |
| 14:15   |               |
| 15:15   |               |
| 16:30   |               |
| 17:30   |               |
| 18:15   | BARRE WORKOUT |
| 19:00   |               |
| 20:00   |               |
| 21:00   |               |

| Venerdì |             |
|---------|-------------|
| Ora     | PALESTRA    |
| 08:00   |             |
| 09:00   |             |
| 10:00   | HATHA YOGA  |
| 11:00   |             |
| 12:30   | GAG 30 MIN  |
| 13:15   |             |
| 14:15   |             |
| 15:15   |             |
| 16:30   | BABY BALLET |
| 17:30   | BABY BALLET |
| 18:30   |             |
| 19:00   |             |
| 20:00   |             |
| 21:00   |             |

| Sabato <i>(da ottobre a maggio)</i>  |              |
|--|--------------|
| Ora  | PALESTRA     |
| 08:00  |              |
| 09:00  |              |
| 10:00  |              |
| 11:00  |              |
| 12:00  | YOGA VINYASA |
| 13:30  |              |
| 14:00  |              |
| <p><i>Richiesto Cert. Medico <u>NON Agonistico</u></i></p> <p><i>La Direzione si riserva il diritto di cambiare i giorni e gli orari dei corsi secondo le esigenze contingenti</i></p> |              |