

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 STAGIONE 20-21 PROGRAMMA PROVVISORIO DAL 14 AL 30 SETTEMBRE

Lunedì	
Ora	PALESTRA
08:00	JUMP
09:00	GIN. DOLCE
10:00	
11:00	
12:30	JUMP 30 MIN
13:15	
14:15	
15:15	
16:30	
17:30	
18:30	
19:15	JUMP
20:00	
21:00	

Martedì	
Ora	PALESTRA
07:00	YOGA VINYASA
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:30	
13:15	
14:15	
15:30	
16:30	
17:30	
18:30	JUMP
19:30	YOGA VINYASA
20:00	
21:00	

Mercoledì	
Ora	PALESTRA
08:00	JUMP
09:00	
10:00	
11:00	
12:30	JUMP 30 MIN
13:15	
14:15	
15:30	
16:30	
17:30	
18:30	
19:30	JUMP
20:00	
21:00	

Giovedì	
Ora	PALESTRA
08:00	
09:00	GIN. DOLCE
10:00	
11:00	
12:30	
13:15	
14:15	
15:30	
17:30	
18:00	PILOGA
19:30	
19:30	YOGA VINYASA
20:00	
21:00	

Venerdì	
Ora	PALESTRA
08:00	JUMP
09:00	JUMP
10:00	
11:00	
12:30	JUMP 30 MIN
13:15	
14:15	
15:15	
16:30	
17:30	
18:30	JUMP
19:30	
20:00	
21:00	

Sabato	
Ora	PALESTRA
08:00	
09:00	
10:00	JUMP
11:00	
12:00	
13:30	
<p><i>Quota Associativa: € 30</i></p> <p><i>Cert. Medico <u>NON</u> Agonistico</i></p> <p><i>La Direzione</i></p> <p><i>si riserva il diritto di CAMBIARE</i></p> <p><i>giorni e orari dei corsi</i></p> <p><i>secondo le esigenze contingenti</i></p>	

