

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

STAGIONE 2019-2020

CORSI PALESTRA DAL 27 LUGLIO

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA
		07:00	YOGA VINYASA			06:45					
08:00		08:00		08:00	JUMP	08:00		08:00	JUMP	08:00	
09:00		09:00		09:00	JUMP	09:00		09:00	JUMP	09:00	
10:15		10:00		10:00	PILOGA	10:15		10:15		10:00	JUMP
11:00		11:00		11:30	10 - 11:30	11:00		11:00		12:00	
12:30	JUMP 30 MIN	12:15		12:30	JUMP 30 MIN	12:00		12:30	JUMP 30 MIN	13:15	
13:15		13:15		13:15		13:15		13:15			
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00			
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
17:00		17:00		17:00		17:00		18:00			
18:00		18:00		18:15	JUMP	18:00		18:00			
19:15	JUMP	19:30	YOGA VINYASA	19:30	JUMP	19:30	YOGA VINYASA	19:00	JUMP		
20:00		20:00		20:00		20:00					
21:00						21:00					

NEWS

TAPPETO ELASTICO:

ATTIVITA' TOTALMENTE AEROBICA

BASSO IMPATTO SULLE ARTICOLAZIONI

ADATTO A TUTTE LE ETA' E A CHI DEVE PERDERE POCHI O TANTI CHILI!