

PIANO CORSI 2023/2024

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA
MATTINA		9.30 - 10.20 ACQUAGYM	9.00 - 9.50 FUNZIONALE				9.00 - 9.50 FUNZIONALE		9.30 - 10.20 ACQUAGYM		9.30 - 10.45 YOGA	10.00 - 10.50 ACQUAGYM		
PRANZO	13.30 - 14.20 FUNCTIONAL TRAINING	13.30 - 14.20 ACQUAGYM	13.30 - 14.20 PILATES	13.30 - 14.20 IDROBIKE	13.30 - 14.20 FUNCTIONAL TRAINING	13.30 - 14.20 ACQUAGYM	13.30 - 14.20 PILATES	13.30 - 14.20 IDROBIKE	13.30 - 14.20 BODY TONE	13.30 - 14.20 ACQUAGYM			CHIUSURA ORE 13	
POMERIGGIO	17.10 - 18.00 TOTAL BODY	18.00 - 18.50 POWER PUMP	17 - 17.50 GINNASTICA POSTURALE	18.10 - 19.00 GAG	17.00 - 17.50 ACQUA CIRCUIT	18.20 - 19.10 IDROBIKE	18.00 - 18.50 POWER PUMP	18.10 - 19.00 ACQUAGYM	17.10 - 18.00 TOTAL BODY	17 - 17.50 GINNASTICA POSTURALE	18.10 - 19.00 GAG	18.20 - 19.10 IDROBIKE	17.00 - 17.50 ACQUA CIRCUIT	18.00 - 18.50 POWER PUMP
SERA	20.10 - 21.00 FIT BOXE	20.15 - 21.05 ACQUAGYM	20.30 - 21.20 SUPER JUMP		20.10 - 21.00 FIT BOXE	20.15 - 21.05 ACQUAGYM	20.30 - 21.20 SUPER JUMP							
													*I CORSI SARANNO ATTIVI CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI PER LA TERRA E 2 PER L'ACQUA	
													*PIANO ATTIVO DAL 11/09/2023 AL 30/06/2024	



FAI VENIR FUORI LA PARTE MIGLIORE DI TE

Dal lunedì al Giovedì: 7:00 - 22:00
Venerdì: 7:00 - 21:00
Sabato: 9:00 18:00
Domenica: 9:00 - 13:00
Chiuso per le festività



VIALE CURTATONE, 1
SIENA

 palestra_dentrolemura
 Palestra Dentrolemura Siena
 palestradentrolemura.it
 venirfuori@palestradentrolemura.it
 0577 281305
 3923881052

La quota di iscrizione comprende: iscrizione al centro / assicurazione personale / 1° scheda con istruttore

