



L'evoluzione della Specie

## Orario Corsi Fitness 2015/16

valido fino al 31 MAGGIO 2016

via Malintoppi, 20 – Fermo (FM) zona Campiglione

info line: 340.9556418 – 0734/628852

[www.palestrao2fermo.it](http://www.palestrao2fermo.it) - email : [palestrao2.fermo@virgilio.it](mailto:palestrao2.fermo@virgilio.it)

pagina facebook : Palestra Piscina o2



Affiliata

Dal lunedì al venerdì 08:00-22:00 orario continuato – sabato 09:00-18:00 – domenica 09:00-13:00

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'	SABATO
08:40 <b>CROSS-T</b> Extreme Room	09:00 <b>PILATES</b> Fitness Room	08:40 <b>CROSS-T</b> Extreme Room	09:00 <b>PILATES</b> Fitness Room		09:00 <b>GINNASTICA DOLCE IN GRAVIDANZA</b> Running Room
12:15 <b>CROSS-T</b> Extreme Room		12:15 <b>CROSS-T</b> Extreme Room		12:15 <b>CROSS-T</b> Extreme Room	10:00 <b>CROSS-T</b> Extreme Room
13:00 <b>TOTAL TONIC</b> Fitness Room	13:00 <b>SPINNING *</b> Running Room  14:00 <b>CROSS-T</b> Extreme Room	13:00 <b>TAB</b> Fitness Room	13:00 <b>WALKING *</b> Running Room  13:45 <b>CROSS-T</b> Extreme Room	13:00 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Extreme Room  13:00 <b>GINNASTICA PELVICA</b> Running Room	14:00 <b>AEROBIC-MIX</b> Random Room
	16:00 <b>PSICOMOTRICITA'</b> (DA 3 A 6 ANNI) Extreme Room		16:00 <b>PSICOMOTRICITA'</b> (DA 3 A 6 ANNI) Extreme Room		
	17:00 <b>GINNASTICA</b> (DA 7 A 10 ANNI) Extreme Room		17:00 <b>GINNASTICA</b> (DA 7 A 10 ANNI) Extreme Room		
18:30 <b>ABDOMINAL WORKOUT</b> Fitness Room	18:00 <b>JU-JITSU BIMBI</b> Extreme Room  18:45 <b>WALKING *</b> Running Room	18:30 <b>ABDOMINAL WORKOUT</b> Fitness Room	18:00 <b>JU-JITSU BIMBI</b> Extreme Room  18:45 <b>WALKING *</b> Running Room	18:30 <b>ABDOMINAL WORKOUT</b> Fitness Room	
19:00 <b>WALKING *</b> Running Room  19:30 <b>TOTAL TONIC</b> Fitness Room  - <b>CROSS-T</b> Extreme Room	19:00 <b>TAB</b> Fitness Room  19:30 <b>WALKING *</b> Running Room  - <b>CROSS-T</b> Extreme Room  19:45 <b>PILATES ADVANCED</b> Fitness Room	19:00 <b>WALKING *</b> Running Room  19:30 <b>PILATES POSTURALE</b> Fitness Room  - <b>CROSS-T</b> Extreme Room	19:00 <b>REBOUND-AIR *</b> Fitness Room  19:30 <b>WALKING *</b> Running Room  - <b>CROSS-T</b> Extreme Room  19:45 <b>PILATES ADVANCED</b> Fitness Room	19:00 <b>WALKING *</b> Running Room  19:30 <b>PILATES POSTURALE</b> Fitness Room  - <b>CROSS-T</b> Extreme Room	
20:15 <b>FIT BOXE *</b> Fitness Room  - <b>MUAY THAI BOXE</b> Extreme Room	20:15 <b>SPINNING *</b> Running Room  20:30 <b>JU-JITSU E DIFESA PERSONALE</b> Extreme Room	20:15 <b>CROSS-T</b> (per arti marziali) Extreme Room	20:15 <b>SPINNING *</b> Running Room  20:30 <b>JU-JITSU E DIFESA PERSONALE</b> Extreme Room	20:15 <b>MUAY THAI BOXE</b> Extreme Room	

- I corsi fitness hanno durata 45 min. - Il corso Abdominal Workout ha durata di 25 min.
- I corsi si svolgeranno solo con un minimo di 4 partecipanti.
- (\*) Corsi con prenotazione obbligatoria.