

ORARIO	SALA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.30*	B		Natural Body Art**		Natural Body Art**		
9:00	B	Total Body		A.C.G.		Athletic Gym	
9:15	B		Total Body Workout		Total Body Workout		
10:30	B	Pilates		Pilates		Pilates	
11:00	B						OneHundred HighIntesity Vibrations
11:30	C						
13:30	C	Pilates		Pilates	TotalBody Funzionale	Pilates	
13:30	B	Total Body	TotalBody Funzionale	GINNASTICA A CORPO LIBERO	Pre Pugilistica	Step	
13:35	A	Posturale	Spinning	Total Body	Spinning	Posturale	
13:45	C		Pre Pugilistica				
14:00	B						
16:00	B		Danza 6-10*		Danza 6-10*		Functional Training
17:00	C		karate 6-10*		karate 6_10*		
17:00	B	Total Body Workout	Danza 12-16*	Total Body Workout	Danza 12-16*	Total Body Workout	
17:00	A		Stretch yoga postural		Stretch yoga postural		
18:00	C	Danza del Ventre* Pri	karate 10-14*	Danza del Ventre*AV	karate 10-14*		
18.00	B	GarudaMatwork	Posturale	Natural Body Art	Posturale	GarudaMatwork	
18:00	A	Gym Music Tonic	Danza 14-18*	Gym Music Tonic	Danza 14-18*	Gym Music Tonic	
19.00	B	Total Body	TotalBodyWorkout	Step	TotalBodyWorkout	Total Body	
19:00	A	Danza del Ventre*AV	Kettlebell+CoreTraining	Danza del Ventre* Pri	Kettlebell+CoreTraining		
19:00	C	Gym Music Tonic	karate 14-18*	Gym Music Tonic	karate 14-18*	Gym Music Tonic	
20:00	A	TotalBody	Functional Training	TotalBody	Functional Training		
20:00	C	Pre Pugilistica		Functional Training		Pre Pugilistica	
20:00	B	karate-Do*	Salsa *	karate-DO*		Karate-Do*	
21:00	A						

orari di apertura
Lunedì - Giovedì dalle 7:00 alle 22:15
Venerdì dalle 7:00 alle 22:00
Sabato dalle 10,00 alle 18,00

note
Gli orari dei corsi sono soggetti a variazioni a discrezione della Push Up s.s.d
Lezione 45m** Lezioni * con integrazione
VIA RUFFINI,2 TEL.063217767
info@palestrapushup.com www.palestrapushup.com

PIU' DI 80 ORE SETTIMANALI