



**Push Up Società Sportiva Dilettantistica s.r.l**  
**ORARIO DAL 4 AL 9 SETTEMBRE 2017**



| ORARIO | SALA | LUNEDI     | MARTEDI              | MERCOLEDI  | GIOVEDI              | VENERDI    | SABATO |
|--------|------|------------|----------------------|------------|----------------------|------------|--------|
| 8:30*  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 9:00   | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 9:15   | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 10:30  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 11:00  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 11:30  | C    |            |                      |            |                      |            |        |
| 13:30  | C    |            |                      |            |                      |            |        |
| 13:30  | B    | Total Body | TotalBody Funzionale | Total Body | TotalBody Funzionale | Step       |        |
| 13:35  | A    |            |                      |            |                      |            |        |
| 13:45  | C    |            |                      |            |                      |            |        |
| 14:00  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 16:00  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 17:00  | C    |            |                      |            |                      |            |        |
| 17:00  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 17:00  | A    |            |                      |            |                      |            |        |
| 18:00  | C    |            |                      |            |                      |            |        |
| 18:00  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 18:00  | A    |            |                      |            |                      |            |        |
| 19:00  | B    | Total Body | TotalBodyWorkout     | Step       | TotalBodyWorkout     | Total Body |        |
| 19:00  | A    |            |                      |            |                      |            |        |
| 19:00  | C    |            |                      |            |                      |            |        |
| 20:00  | A    |            |                      |            |                      |            |        |
| 20:00  | C    |            |                      |            |                      |            |        |
| 20:00  | B    |            |                      |            |                      |            |        |
| 21:00  | A    |            |                      |            |                      |            |        |

**orari di apertura**

**Lunedì - Giovedì**  
**dalle 07:00 alle 21:30**  
**Venerdì**  
**dalle 07:00 alle 21:30**

**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](mailto:info@palestrapushup.com)

[www.palestrapushup.com](http://www.palestrapushup.com)

**PIU' DI 80 ORE SETTIMANALI**



**Push Up Società Sportiva Dilettantistica s.r.l**  
**ORARIO DAL 11 AL 16 SETTEMBRE 2017**



| ORARIO | SALA | LUNEDI                | MARTEDI              | MERCOLEDI          | GIOVEDI               | VENERDI         | SABATO                                   |
|--------|------|-----------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------|--|
| 8:30*  | B    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 9:00   | B    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 9:15   | B    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 10:30  | B    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 11:00  | B    |                       |                      |                    |                       |                 | OneHundred<br>HighIntesity<br>Vibrations |
| 11:30  | C    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 13:30  | C    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 13:30  | B    | Total Body            | TotalBody Funzionale | Total Body         | TotalBody Funzionale  | Step            |  |
| 13:35  | A    | Posturale             |                      |                    |                       | Posturale       |  |
| 13:45  | C    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 14:00  | B    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 16:00  | B    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 17:00  | C    |                       | karate 6-10*         |                    | karate 6_10*          |                 |  |
| 17:00  | B    | Total Body Workout    |                      | Total Body Workout | Total Body Workout    |                 |  |
| 17:00  | A    | Stretch yoga postural |                      |                    | Stretch yoga postural |                 |  |
| 18:00  | C    |                       | karate 10-14*        |                    | karate 10-14*         |                 |  |
| 18:00  | B    | Gym Music Tonic       | Posturale            | Gym Music Tonic    | Posturale             | Gym Music Tonic |  |
| 18:00  | A    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 19:00  | B    | Total Body            | TotalBodyWorkout     | Step               | TotalBodyWorkout      | Total Body      |  |
| 19:00  | A    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 19:00  | C    |                       | karate 14-18*        |                    | karate 14-18*         |                 |  |
| 20:00  | A    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 20:00  | C    |                       |                      |                    |                       |                 |  |
| 20:00  | B    | karate-Do*            |                      | karate-DO*         |                       | Karate-Do*      |  |
| 21:00  | A    |                       |                      |                    |                       |                 |  |

**orari di apertura**

**Lunedì - Giovedì**  
**dalle 7:00 alle 21:30**

**Venerdì**  
**dalle 7:00 alle 21:30**

**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](mailto:info@palestrapushup.com)  
[www.palestrapushup.com](http://www.palestrapushup.com)

**PIU' DI 80 ORE SETTIMANALI**

# Push Up Società Sportiva Dilettantistica s.r.l

## ORARIO DAL 18 al 23 SETTEMBRE 2017

| 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    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 10:30  | B    | Pilates            |                       | Pilates                      |                       | Pilates            | OneHundred<br>HighIntensity<br>Vibrations |
| 11:00  | B    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 11:30  | C    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 13:30  | C    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 13:30  | B    | Total Body         | TotalBody Funzionale  | Total Body                   | TotalBody Funzionale  | Step               |   |
| 13:35  | A    | Posturale          | Spinning              | GINNASTICA A CORPO<br>LIBERO | Spinning              | Posturale          |   |
| 13:45  | C    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 14:00  | B    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 16:00  | B    |                    |                       |                              |                       |                    | Functional Training                       |
| 17:00  | C    |                    | karate 6-10*          |                              | karate 6_10*          |                    |   |
| 17:00  | B    | Total Body Workout |                       | Total Body Workout           |                       | Total Body Workout |   |
| 17:00  | A    |                    | Stretch yoga postural |                              | Stretch yoga postural |                    |   |
| 18:00  | C    |                    | karate 10-14*         |                              | karate 10-14*         |                    |   |
| 18:00  | B    | Gym Music Tonic    | Posturale             | Gym Music Tonic              | Posturale             | Gym Music Tonic    |   |
| 18:00  | A    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 19:00  | B    | Total Body         | TotalBodyWorkout      | Step                         | TotalBodyWorkout      | Total Body         |   |
| 19:00  | A    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 19:00  | C    | Gym Music Tonic    | karate 14-18*         | Gym Music Tonic              | karate 14-18*         | Gym Music Tonic    |   |
| 20:00  | A    |                    |                       |                              |                       |                    |   |
| 20:00  | C    | Pre Pugilistica    |                       | Functional Training          |                       | Pre Pugilistica    |   |
| 20:00  | B    | karate-Do*         | Functional Training   | karate-DO*                   | Functional Training   | 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](mailto:info@palestrapushup.com)

[www.palestrapushup.com](http://www.palestrapushup.com)

PIU' DI 80 ORE SETTIMANALI