



ORARIO	SALA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:00	B	Total Body		A.C.G.		Athletic Gym	
09:00	A		Hatha Yoga		Hatha Yoga		
10:30	B	Pilates		Pilates		Pilates	
11:00	B						Power Training
12:00	C						
13:25	C	Pilates		Pilates / Equilibrio		Pilates	
13:30	B	Total Body	Cardio Pump	Total Body	Cardio Pump	A.C.G.	
13:35	A	Macumba	Spinning	G.E.C.L.	Spinning	Macumba	
13:45	C		Pre Pugilistica		Pre Pugilistica		
14:30	B	Boot Camp		A.C.G.		Pilates	
16:00	B						Power Training
17:00	C		Karate 6-10 *		Karate 6-10 *		
17:00	B	Body Sculp	StretchingBalance	A.C.G.	StretchingBalance	Total Body	
17:30	A	Danza Jazz 13-20 *		Danza Jazz 13-20 *		Danza Jazz 13-20 *	
18:00	C	Baby Funk 6 - 11 *	karate 10-14 *	Baby Funk 6 - 11 *	karate 10-14 *	Baby Funk 6 - 11 *	
18:00	B	Ginnastica Music	Posturale P.K.G.	Ginnastica Music	Posturale P.K.G.	Ginnastica Music	
18:00	A	Danza Jazz 13-20 *	Power Training	Danza Jazz 13-20 *	Power Training	Danza Jazz 13-20 *	
19:00	B	Total Body	Hi - Low Tonic	Total Body	Body Work Out	Total Body	
19:00	A	Funk	Spinning	Funk	Spinning	Funk	
19:00	C	Ginnastica	Karate 14-18 *	Ginnastica	Karate 14-18 *	Ginnastica	
20:00	A	Biotransenergy *	Body Work Out	Biotransenergy *	Hi - Low Tonic		
20:00	C	A.C.G	Pre Pugilistica	Step-Tone	Pre Pugilistica	Stretch&Tone	
20:00	B	Karate-Do* ^		Karate-Do* ^		Karate-Do* ^	
21:00	B						
21:15	C			Salsa *			



orari di apertura

Lunedì - Giovedì
dalle 8.00 alle 22.15

Venerdì
dalle 8.00 alle 22.00

Sabato
dalle 10,00 alle 18,00



note

Gli orari dei corsi sono
soggetti a variazioni
a discrezione
della a.s. Push Up
^ lezione di 1,30 h
* con integrazione

Via Ruffini, 2
(Piazza Mazzini)
TEL. 06.32.20.287

info@palestrapushup.com

TEL. 06.32.17.767

www.palestrapushup.com



PIU' DI 80 ORE SETTIMANALI