



Push Up Società Sportiva Dilettantistica s.r.l

ORARIO LEZIONI 2019/2020



ORARIO	SALA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7:45	B		MorningStarTraining*		MorningStarTraining*		
8:30	C		True Power Yoga		True Power Yoga		
9:00	B	Total Body	Total Body	A.C.G	Total Body	Athletic Gym	
10:30	B	Pilates		Pilates		Pilates	
11:00	A						KravMaga Dinamica**
11:00	B						Fitness Express
13:30	A	Posturale	Ginnastica a corpo libero		GarudaMatwork	Posturale	
13:30	B	Total Body	Power Weight Training	Total Body	Power Weight Training	Step	
13:25	C	Pilates		Pilates		Pilates	
13:50	C		Pre-Pugilistica		Pre-Pugilistica		
16:00	B	Modern Contemp B**	Modern Contemp A**		Modern Contemp A**		Cross-up
17:00	A		Stretch Yoga postural		Stretch Yoga postural		
17:00	B	Total Body Workout		Total Body Workout	Junior Modern**	Total Body Workout	
17:00	C	junior Modern**	Karate 6-10**		Karate 6-10**		
18:00	A	GarudaMatwork			Posturale		
18:00	B	Gym Music Tonic	Posturale	Gym Music Tonic	Modern Contemp B**	Gym Music Tonic	
18:00	C	Danza del Ventre**	Karate 10-14**	Ktbell Fight Session*	Karate 10-14**	FunctionalSandBag	
18:45	C			BattleRopeWorkout*			
19:00	B	Total Body	TotalBodyWorkout	Step	TotalBodyWorkout	Total Body	
19:00	A	Gym Music Tonic		Gym Music Tonic		Gym Music Tonic	
19:00	C	Danza del Ventre**	Karate 14-18**		Karate 14-18**	Ktbell Fight Session	
19:30	C			FunctionalSandBag*			
20:00	A	Danza del Ventre**			Cross-Up		
20:00	B	Total Body	Cross-Up	Total Body	Salsa**	Yoga	
20:00	C	Pre-Pugilistica	Karate Adulti**		Karate Adulti**		
20:15	C			Pre-Pugilistica			

orari di apertura

**Lunedì - Giovedì
Venerdì**

dalle 7:00 alle 22:00

Sabato

dalle 10:00 alle 18:00

note

*Le lezioni con un asterisco**

*indicano la durata di
45 Minuti*

*le lezioni con doppio asterisco***

sono escluse dall'abbonamento

open

VIA RUFFINI,2

TEL.063217767

info@palestrapushup.com

www.palestrapushup.com

LEZIONI

OLISTICHE

FUNZIONALI

AEROBICHE

EXTRA