



Push Up Società Sportiva Dilettantistica s.r.l

ORARIO LEZIONI 2020/2021



ORARIO	SALA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07:45	B		MorningStarTraining*		MorningStarTraining*		
08:30	C		True Power Yoga		True Power Yoga		
09:00	B	Total Body	Total Body	A.C.G	Total Body	Athletic Gym	
10:30	B	Pilates		Pilates		Pilates	
11:00	B						Fitness Express
13:30	A	Posturale	Ginnastica a corpo libero	Posturale	GarudaMatwork	Posturale	
13:30	B	Total Body	Power Weight Training	Total Body	Power Weight Training	Step	
13:30	C	Pilates		Pilates		Pilates	
13:45	C		Pre-Pugilistica		Pre-Pugilistica		
15:00	B	Modern Contemp B**					
16:00	B				Modern Contemp A**		
16:00	B						Functional Training
17:00	A		Stretch Yoga Postural		Stretch Yoga Postural		
17:00	B	TotalBody Workout		TotalBody Workout	Junior Modern**	TotalBody Workout	
17:00	C	Junior Modern**	Karate 6-10**		Karate 6-10**		
18:00	A	GarudaMatwork			Posturale		
18:30	A	On Air		On Air		On Air	
18:00	B	Gym Music Tonic*	Posturale	Gym Music Tonic*	Modern Contemp B**	Gym Music Tonic*	
18:00	C	Modern Contemp A**	Karate 10-14**	Street Dance**	Karate 10-14**	Street Dance**	
19:00	B	Total Body	TotalBody Workout	Step	TotalBody Workout	Total Body	
19:00	A						
19:00	C	Functional Training*		Functional Training*		Functional Training*	
20:00	C	Pre-Pugilistica	Karate Adulti**	Pre-Pugilistica	Karate Adulti**		
20:00	B	Total Body	Functional Training*	Total Body	Functional Training*	Yoga	

ORARI APERTURA

Lunedì - Venerdì

07:00 - 21.30

Sabato

10:00 - 18:00

Via Ruffini, 02

Tel. 063217767

info@palestrapushup.com



LEZIONI **OLISTICHE** **FUNZIONALI** **AEROBICHE** **EXTRA**

LE LEZIONI CON UN ASTERISCO * INDICANO LA DURATA DI 45 MINUTI

PER PERMETTERE LA SANIFICAZIONI DEI LOCALI

Rimani sempre aggiornato su tutte le promozioni e le ultime novità

iscriviti su:

www.palestrapushup.com

