

orario attività GALILEO FERRARIS

provvisorio

SALA 1



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00 > 11.00	TONE UP		TONO E FLESSIBILITÀ			
10.30 > 11.30		PILATES		FUNZIONALE	PILATES	PILATES
11.00 > 12.00	GINNASTICA POSTURALE		STRETCHING			
11.30 > 12.30						JOLLY CLASS
13.00 > 14.00		BODY PUMP	PILATES	CARDIOCROSSFIT	SPARTAN	
13.15 > 14.00	FITCROSS					
17.00 > 18.00	PILATES					
18.00 > 19.00	TOTAL BODY CONDITIONING	CARDIOCROSSFIT	G.A.G.	PILATES (AVANZATO)	BODY PUMP	
19.00 > 20.00	FREE BODY & STEP	TONE UP	STEP TONE	FREE BODY & STEP	TOTAL BODY CONDITIONING	
20.00 > 21.00	FLOW	PILATES	KRAV MAGA	G.A.G.		
21.00 > 22.00	KRAV MAGA		20.00 > 21.30			



orario attività GALILEO FERRARIS

provvisorio

SALA 2



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
12.30 > 13.15	KETTLEBELL	SPINNING				
13.00 > 14.00			FUNCTIONAL RUNNING	TRX		
13.15 > 14.00		SPINNING				
17.45 > 18.45			FUNCTIONAL RUNNING			
18.30 > 19.30	SPINNING	KETTLEBELL	TRX	CALISTHENICS	SPINNING	
		18.30 > 19.15	18.45 > 19.30			
19.30 > 20.30	WALKING	CALISTHENICS	SPINNING			
	ACQUADVANCED	19.15 > 20.00	ACQUADVANCED			
20.00 > 21.00		FITCROSS				

palestre

WWW.PALESTREVILLAGE.IT



COMPLESSO SPORTIVO COMUNALE "GALILEO FERRARIS" CORSO GALILEO FERRARIS 290 (TO) TEL. (+39) 011 3049961



ORARIO provvisorio attività

ZUMAGLIA



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00 > 11.00	tone up		PILATES		tone up	
10.15 > 11.15		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		JOLLY CLASS
12.00 > 13.00	SPINNING					
13.00 > 14.00	PILATES	CROSS FIT	CARDIO FITNESS	SPINNING	ALLENAMENTO FUNZIONALE (TRX)	
17.00 > 18.00		PILATES		BODY PUMP		
		17.30 > 18.30				
17.30 > 18.30	tone up		tone up			
18.00 > 19.00				FTS	STEP	
18.30 > 19.30	G.A.G.	CIRCUIT TRAINING	FREE BODY & STEP			
19.00 > 20.00				PILATES	POSTURAL WORKOUT	
19.30 > 20.30	PILATES	FREE BODY & STEP	ALLENAMENTO FUNZIONALE			

