



# PALINSESTO CORSI 2017 - 2018 dal 18/09 *Le scuse non bruciano calorie!!*

**NEW!**

	SALA AEROBICA		SALA CARDIO		PISCINA
<b>LUN</b>					9,15 - 10,00 ACQUA FITNESS
					10,10 - 10,55 IDROBIKE
	11,00-11,45	POSTURAL & FLEXIBILITY	<b>NEW!</b>		
	12,30-13,15	TRX <b>SU PRENOTAZIONE</b>			14,10 - 15,00 H2O POSTURALE
					15,05 - 15,50 ACQUA GYM
	18,10 - 18,30	ABDOMINAL TIME			18,00 - 18,45 ACQUACARDIO
	18,30 - 19,20	CARDIO PILATES		18,50 - 19,20	FAT-BURNING JUMP <b>SU PRENOTAZIONE</b>
			19,20 - 19,50	FAT-BURNING JUMP <b>SU PRENOTAZIONE</b>	
	19,40 - 25,25	FIT BOX			
	20,35-21,35	KICK BOXING			
<b>MAR</b>	9,15 - 10,00	PILATION			9,15 - 10,00 ACQUA TONIC
	10,05 - 10,55	BODY UP		10,00 - 10,45	WALKING <b>SU PRENOTAZIONE</b>
	11,00 - 11,50	YOGA			
				12,30 - 13,15	FIT BELTS <b>NEW!</b>
	19,30 - 20,10	FIT BELTS <b>NEW!</b>			18,30 - 19,15 ACQUA AEROBICA
	20,30 - 21,20	YOGA	19,30 - 20,20	SPINNING <b>SU PRENOTAZIONE</b>	
<b>MER</b>	10,05 - 10,50	ZUMBA STEP			09,15 - 10,00 ACQUA GYM
	18,10 - 18,30	ABDOMINAL TIME			14,10 - 15,00 H2O POSTURALE
	18,30 - 19,15	ZUMBA STEP			15,15 - 16,00 ACQUA GYM
	19,30 - 20,20	FUNCTIONAL TRAINING		19,30 - 20,15	WALKING <b>SU PRENOTAZIONE</b>
	20,30 - 21,30	KICK BOXING			18,40 - 19,25 ACQUA GYM
<b>GIO</b>	09,15 - 10,00	PILOGA			09,15 - 10,00 ACQUAGYM
	10,05-10,55	FIT BELTS & ROLL FIT BATTERY <b>NEW!</b>	10,05 - 10,45	SPINN& SCULPT <b>SU PREN.</b>	10,05 - 10,55 WATER PILOGA <b>NEW!</b>
	11,00- 11,50	SOFT YOGA			12,20 - 13,05 ACQUA GYM
	18,00 - 18,40	DYNAMIC PROPS <b>NEW!</b>	18,00-18,25	FAT-BURNING JUMP <b>SU PRENOTAZIONE</b>	
	18,45 - 19,35	YOGA	18,25 - 18,50	FAT-BURNING JUMP <b>SU PRENOTAZIONE</b>	
	19,40 - 20,30	SUSPENSION PILATES <b>NEW!</b>	19,30 - 20,20	SPINNING <b>SU PRENOTAZIONE</b>	19,00 - 19,45 ACQUA GYM
<b>VEN</b>	10,00 - 10,40	FIT TONE		09,30- 10,15	WALKING <b>SU PRENOTAZIONE</b>
	10,45 - 11,30	YOGA			9,15 - 10,00 ACQUAGYM
					14,10 - 15,00 H2O POSTURALE
	18,00 - 18,30	ROLL FIT BATTERY <b>NEW!</b>			15,05 - 15,50 ACQUA GYM
	18,30 - 19,20	TRX ( <b>SU PRENOTAZIONE</b> )			18,30 - 19,15 ACQUAFIT
19,30 - 20,20	FUNCTIONAL TRAINING			19,20 - 20,05 IDROBIKE	
<b>SAB</b>					09,15 - 10,00 ACQUA GYM
	10,05 - 10,45	POWER PILATES			
<b>DOM</b>	DA OTTOBRE A MAGGIO PERTURA 10,00/13,00				10,15-11,00 ACQUA GYM

**SI EFFETTUANO PERSONAL a terra e in acqua, POSTURALI FUNZIONALI, servizio di MASSOTERAPIA e RIEDUCAZIONE FUNZIONALE.**

Per ogni informazione, chiedi in reception.

Vi invitiamo a prenotare settimanalmente i vostri posti per i corsi di spinning, walking, trx e jump!!

**CORSO PIALTES BAMBINI CHIAMACI PER AVERE INFO**

**71 Sport Village - Palestra Revolution**

via Meano Pompiano BS  
030 9461149

71sportvillage@gmail.com

Rimani aggiornato seguici su:

Revolution Pompiano palestra\_revolution



**VISITA IL NOSTRO SITO!!!**

**ORARI APERTURA**

**LUNEDI - VENERDI 9:00 - 22:00**

SABATO 9:00- 18:00

DOMENICA 10:00 - 13:00 (da ottobre a maggio)

\*Il palinsesto potrà essere soggetto a variazioni, in base alla frequenza dei corsi e alle esigenze della direzione. Si consiglia di controllare sempre la bacheca. Corsi inferiori ai 4 partecipanti NON avranno luogo.