



CALENDARIO PALESTRA 2009/2010

CITYGYM - Ass. Sportiva Dilettantistica - Centro Venegia - BELLUNO
Tel. e Fax 0437 30555 - Cell. 335 447121
www.citygymbelluno.com

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08:30	Pilates	Yoga	Walking ■	Circuit Training		
09:45						Walk, Tone, Stretching
10:45						"La ginnastica del sabato"
10:00	Ginnastica estetica					
11:45						
13:00	Walking ■	Total Body Tone M.E.T.			Total Body Tone M.E.T.	
13:30			Pancafit	Walking ■		
14:00					Pancafit	
14:30	Danza Contemp.	Danza Classica				Hip Hop
14:45						
15:00		Teatro per ragazzi		Danza Moderna		
15:30					Aerodance 1 ■	
15:45		Danza Classica Medie		Danza Moderna Medie		Hip Hop
16:00	Danza Propedeutica	Teatro per bambini	Danza Moderna			
16:30					Aerodance 2 ■	
16:50	Danza Classica Elem.			Danza Moderna Elem.		
17:00		Danza Classica Elem.	Danza Moderna Rowing ■		Rowing ■	
17:30	Aerodance ■					
17:45	Spirals			Spirals		
18:00		Walk & Tonic ■			Pilates Walking ■	
18:15			Walking ■			
18:30	Walking ■	Pilates	Step	Walking		
18:35	Step M.E.T.			Step M.E.T.		
19:00		Walk & Tonic ■			Pilates	
19:15			Spinbike ■		Spinbike ■	
19:30	Walking ■ Total Body Tone M.E.T.	Pilates		Walking ■ Total Body Tone M.E.T.		
20:00		Walk & Tonic ■	Spinbike ■		Pump Exercise Rowing	
20:20						
20:25	Spinning ■ Fix Boxe			Spinning ■ Fit Boxe		
20:30		Pump	Gli orari possono subire variazioni a discrezione della palestra.			LEGENDA: SALA B ■

FILOSOFIA CITYGYM LA QUALITÀ NEL MOVIMENTO

Una sensazione completamente nuova del corpo che infonde benessere totale: questo il premio per l'impegno fisico.
Per sentirsi bene serve muoversi: un vero e proprio stile di vita che mette in relazione corpo, mente e ambiente.
Postura, cuore, respirazione, emozioni positive sono i pilastri del vostro benessere.



IL TUO BENESSERE CI STA A CUORE

Il tuo tempo è prezioso e CITYGYM lo sa. Per questo ti dedichiamo FORMULA OPEN, una soluzione che ti offre la massima libertà di scelta fra tutti i nostri corsi.
FORMULA OPEN non ha vincoli di orari e di attività: puoi frequentare tutte le lezioni quando e quanto vuoi.
Formula OPEN (Sala A)
Formula OPEN (1 lezione sala A + 1 lezione sala B*)
Formula OPEN (Sala B)
Formula OPEN (sala A + sala B*) Quanto vuoi, quando vuoi.
Perché?
Fai ciò che il tuo corpo ti chiede.
Non una sola disciplina, ma ciò di cui hai bisogno nei giorni e negli orari che preferisci. Il nostro calendario ti offre la massima libertà di scelta fra tutti i nostri corsi.