

**Piscine COPERTE Novellara**

**Stagione 2020/2021**

## **FITNESS Palestra**

**da lunedì 14 settembre a sabato 5 giugno**

<b>lunedì</b>	<b>ore 9,00</b>	<b>Afa</b>
	<b>ore 9,45</b>	<b>Gym Dolce</b>
	<b>ore 10,30</b>	<b>Afa</b>
	<b>ore 16,30</b>	<b>Strech Tone</b>
	<b>ore 17,15</b>	<b>Power Pump</b>
	<b>ore 18,00</b>	<b>Pilates</b>
	<b>ore 18,45</b>	<b>Brucia Grassi</b>

<b>martedì</b>	<b>ore 9,00</b>	<b>Ginnastica Posturale</b>
	<b>ore 9,45</b>	<b>Pilates</b>

<b>mercoledì</b>	<b>ore 9,00</b>	<b>Gym Dolce</b>
	<b>ore 9,45</b>	<b>Pilates</b>
	<b>ore 10,30</b>	<b>Ginnastica Posturale</b>
	<b>ore 17,15</b>	<b>Pilates</b>
	<b>ore 18,00</b>	<b>Power Pump</b>

<b>giovedì</b>	<b>ore 9,00</b>	<b>Ginnastica Posturale</b>
	<b>ore 9,45</b>	<b>Pilates</b>

<b>venerdì</b>	<b>ore 9,00</b>	<b>Afa</b>
	<b>ore 9,45</b>	<b>Gym Dolce</b>
	<b>ore 10,30</b>	<b>Afa</b>
	<b>ore 15,00</b>	<b>Brucia Grassi</b>
	<b>ore 18,45</b>	<b>Pilates</b>