



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI	SABATO
9.00	POSTURALE Paolo	SOFT PILATES Mathias	POSTURALE Paolo	SOFT PILATES Mathias	POSTURALE Paolo	
10.00	STRETCH & TONE Francesca T.		STRETCH & TONE Francesca T.		STRETCH & TONE Francesca T.	POSTURALE Bruno
11.00	FUNZIONALE Riccardo		FUNZIONALE Riccardo		FUNZIONALE Riccardo	
13.30	TOTAL BODY/ AEQUILIBRIUM TAMARA	360° FIT Andrea	TOTAL BODY/ AEQUILIBRIUM TAMARA	360° FIT Andrea	TOTAL BODY/ AEQUILIBRIUM TAMARA	h.12,00 TOTAL BODY Francesca V.
14.30	PREPUGILISTICA Renato Mura		PREPUGILISTICA Renato Mura		PREPUGILISTICA Renato Mura	
17.30	STRETCH & TONE Francesca T.		STRETCH & TONE Francesca T.		STRETCH & TONE Francesca T.	
18.30	DIFESA PERSONALE Massimo		DIFESA PERSONALE Massimo		DIFESA PERSONALE Massimo	
19.00		360° FIT Andrea		360° FIT Andrea		DOMENICA SALA PESI dalle h.10:00 alle h.13:30
		PILATES Bruno		PILATES Bruno		
19.30	TOTAL BODY Francesca V.		JUST PUMP Francesca V.		TOTAL BODY Francesca V.	
	PILATES Francesca T.		PILATES Eleonora Q.		PILATES Eleonora Q.	
20.00		MACUMBA Rachele		MACUMBA Rachele		
		KARATE ADULTI* M.Cicchese		KARATE ADULTI* M.Cicchese		
20.30	PREPUGILITICA Renato Mura		PREPUGILISTICA Renato Mura		PREPUGILISTICA Renato Mura	

LEGENDA:



CORSI su  
prenotazione

\*corsi extra abbonamento

## ORARI PALESTRA:

lunedì/venerdì 08.00/22.00

sabato 09.00/19.00 domenica 10,00/13,30

TELEFONO 06/60673547 - 366/9847137

e-mail: info@vignaclaragym.it

[vignaclaragym.it](http://vignaclaragym.it)

