

# Palestra BBC

tel. 0121.794494  
www.palestrabbcc.it

## ORARIO CORSI 2016/2017

### FITNESS AREA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
12:45 PILATES&YOGA	12:45 TRX	13,00 SPINNING	12:45 CARDIOCIRCUIT	12:45 PILATES&YOGA	
	15,30 COOP.IL RAGGIO				
	18,30 SPINNING		18,00 TOTAL WORKOUT		
19:30 TOTAL WORKOUT	19,30 TRX	19:00 SUPER PUMP	19:00 SPINNING	19:00 REGGAETON	
	20:30 BALLI DI GRUPPO	20.30 DANZA CONTEMPORANEA	21,00-22,30 JEET KUNE DO	20 SPINNING	

Le caselle NERE indicano le lezioni comprese nell'abbonamento " FITNESS "

### BOX

12,45 CROSSFIT	12,45 TRX	12,45 CROSSFIT		12,45 CROSSFIT	11,00 CROSSFIT
18,00 CROSSFIT	18,00 CROSSFIT	18,00 POWERLIFTING	18,00 CROSSFIT	18,00 POWERLIFTING	12,00 CROSSFIT
19,00 CROSSFIT	19,00 CROSSFIT	19,00 CROSSFIT	19,00 CROSSFIT	19,00 CROSSFIT	14,30 CALISTHENICS
20,00 CROSSFIT	20,00 CROSSFIT	20,00 CROSSFIT	20,00 CROSSFIT	20,00 CROSSFIT	

ORARIO APERTURA PALESTRA: LUN-MER-VEN 8.30 - 22.00; MAR-GIO 9.00 - 22.00; SAB 10.00 - 17.00;

# Palestra BBC

tel. 0121.794494  
www.palestrabbcc.it

## ORARIO CORSI 2016/2017

### MEDICAL AREA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	09:30 GINN. ANTALGICA	9:30 POSTURALE		9:30 POSTURALE
10.30. MARSUPIO WORKOUT	16,30 COOP.IL RAGGIO	15,30 AFA	10,30 AFA	16,00 AFA JUNIOR
		19,30 CALISTHENICS	19:00 JUDO	19,15 DIFESA PERSONALE
20:30 SHIATZU			20:30 SHIATZU	20,30 DANZA CONTEMPORANEA (FITNESS AREA)

### PISCINA

9,30 ACQUAGYM	9.00-12.00 IDROCHINESI	9,30 ACQUAGYM		9,30 ACQUAGYM
12,45 ACQUAGYM			16.00-18.00 IDROCHINESI	
18,30 ACQUAGYM		18,30 ACQUAGYM	18,30 ACQUAGYM	

Per tutte le lezioni di acquagym è necessario effettuare la prenotazione in segreteria