


	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
10.00/11.00	STEP G.A.G.	POSTURALE	TONIFICAZIONE FUNZIONALE	POSTURALE	CIRCUITO FUNZIONALE
11.00/12.00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
13.30/14.30	TOTAL BODY WORKOUT	PILATES	G.A.G. METABOLICO	PILATES	BODY PUMP
14.30/15.30	STEP G.A.G.	TONIFICAZIONE	BODY PUMP	TONIFICAZIONE	INTERVAL TRAINING
15.30/16.30		POSTURALE		POSTURALE	
16.00/17.00	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE
16.30/17.30		PILATES		PILATES	
17.00/18.00	PILATES		PILATES		PILATES
17.30/18.30		TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE	
18.00/19.00	TOTAL BODY		CIRCUITO FUNZIONALE		STEP G.A.G.
18.30/19.30		PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA	
19.30/20.30	STRONG FITNESS	STEP INTERVAL TRAINING	PUMP	A.B.S.	STRONG FITNESS
20.30/21.30	FUNZIONALE				FUNZIONALE
20.40/21.40		PILATES		PILATES	

PALESTRA FREE TIME S.S.D. VIA DEI BRUNO, 50 TEL. 06.3010445 [www.freetimesd.it](http://www.freetimesd.it)  Free Time SSD palestra

Orario sala pesi: LUNEDI' - VENERDI': 9.00/22.30 SABATO: 10.00/18.00 DOMENICA: 10.00/13.00

Istruttore in sala pesi DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 9.00 ALLE 22.00 – SABATO DALLE 10.00 alle 13.00

**RICORDA DI INDOSSARE SCARPE PULITE E DI USARE UN ASCIUGAMANO DURANTE GLI ALLENAMENTI!!!**