

PROGRAMMAZIONE PALESTRA SPORT ASSIST A.S. 2022-2023 - MATTINA

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO		
9:00	10:00		TONIFICAZIONE metodo pilates/posturale 9:30 – 10:30	SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO		TONIFICAZIONE metodo pilates/posturale 9:30 – 10:30	SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO		9:00 10:00
10:00	11:00			SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO			SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO		10:00 11:00
11:00	12:00			SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO			SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO		11:00 12:00
12:00	13:00						SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO		12:00 13:00
13:00	14:00						SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO		13:00 14:00

PROGRAMMAZIONE GINNASTICA AIRONE MANTOVA - PORTO MANTOVANO

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO									
14:00	15:00						AGONISTE		14:00 15:00							
15:00	16:00	AGONISTE	SQUADRA 3	AGONISTE	SQUADRA 3	SQUADRA 4	AGONISTE		15:00 16:00							
16:00	17:00	AGONISTE	SQUADRA 3	AGONISTE	SQUADRA 3	SQUADRA 4	AGONISTE		16:00 17:00							
17:00	18:00	AGONISTE	CORSO 1	CORSO 2	CORSO 3	CORSO MASCHILE	AGONISTE	BABY MONOSETT.	CORSO 3	CORSO MASCHILE	AGONISTE	CORSO 1	CORSO 2			17:00 18:00
18:00	19:00	SQUADRA 2	PREAGONISMO	SQUADRA 4	SQUADRA 2	PREAGONISMO	SQUADRA 4	AGONISTE								18:00 19:00
19:00	20:00	SQUADRA 2	PREAGONISMO	SQUADRA 4	SQUADRA 2	PREAGONISMO	SQUADRA 4	AGONISTE								19:00 20:00

Gruppo	Attività	età
AGONISTE	FGI	-
PREAGONISMO	CSI	-
SQUADRA 2	CSI	8 - 13 anni
SQUADRA 3	CSI / FGI	10 - 16 anni
SQUADRA 4	CSI / FGI	10 - 18 anni
CORSO MASCHILE	-	6+ maschi
CORSO 1	-	4-6 anni
CORSO 2	-	7-9 anni
CORSO 3	-	9+ anni
BABY MONOSETTIMANALE	-	4-6 anni

PROGRAMMAZIONE PALESTRA SPORT ASSIST A.S. 2022-2023 - POMERIGGIO

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO			
14:00	15:00						FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA		14:00 15:00	
15:00	16:00	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA		15:00 16:00	
16:00	17:00								16:00 17:00	
17:00	18:00								17:00 18:00	
18:00	19:00	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA			18:00 19:00	
19:00	20:00	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA			19:00 20:00	
20:00	21:00	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	FREE GYM SPAZI PALESTRA DISPONIBILI PER ALLENAMENTI IN AUTONOMIA	SPAZIO PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO		
21:00	22:00		CORSO CALISTHENICS	CORSO PARKOUR/ACROBATICA	CORSO CALISTHENICS					

CONTATTI :

Ginnastica Artistica	348 8550819	Alessia
Calisthenics	338 98 57503	Francesco
Parkour	340 7675228	Ernesto
Corsi mattutini	339 2399472	Barbara
personal	338 98 57503	Francesco
palestra	338 98 57503	Francesco

lasciate un messaggio, vi richiamiamo Noi!