

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	18:00 19:00
19:00 20:00	SQUADRA 2	PREAGONISMO	SQUADRA 4	SQUADRA 2	PREAGONISMO	SQUADRA 4	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 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	14:00 15:00 16:00
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 21:00 22:00	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	SPAZIO PERSONAL SPAZI PERSONAL SERVIZI SU APPUNTAMENTO	

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!