

# PALESTRA TECHNOBODY

Via Carlo Denina 51 – Tel: 06.78348695 – Whatsapp: 3482297208 – www.technobodypalestre.it

C.O.N.I.

e-mail: [palestratechnobody@gmail.com](mailto:palestratechnobody@gmail.com) – FB: Palestra Technobody – IG: @palestratechnobody

FREEWIFI

I.F.B.B

STAGIONE 2022/2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO DOMENICA
<b>INSEGNANTE</b>		<b>PATRIZIO</b>		<b>PATRIZIO</b>		
<b>08:00 09:00</b>		WAKEUP TRAINING		WAKEUP TRAINING		
<b>INSEGNANTE</b>	<b>LORENA</b>	<b>LORENA</b>	<b>LORENA</b>	<b>LORENA</b>	<b>LORENA</b>	
<b>09:30 10:30</b>	FISIOTECNICA	GINNASTICA POSTURALE	FISIOTECNICA	GINNASTICA POSTURALE	PILATES	
<b>INSEGNANTE</b>		<b>PATRIZIO</b>		<b>PATRIZIO</b>		
<b>11:00 12:00</b>		KETTLEBELL TRAINING 11:00-12:00		KETTLEBELL TRAINING 11:00-12:00		
<b>INSEGNANTE</b>	<b>DONATELLA</b>	<b>DONATELLA</b>	<b>DONATELLA</b>	<b>DONATELLA</b>	<b>ADRY</b>	
<b>13:30 14:30</b>	TOTAL WORKOUT	BURNER WORKOUT	RHYTHMIC STEP	TOTAL BODY	FITNESS WORKOUT	
<b>INSEGNANTE</b>	<b>MARGARITA</b>	<b>LORENA</b>	<b>MARGARITA</b>	<b>LORENA</b>	<b>MARGARITA</b>	
<b>16:30 17:30</b>	GINNASTICA POSTURALE	GINNASTICA POSTURALE 17:00-18:00	GINNASTICA POSTURALE 15:30-16:30 / 16:30-17:30	GINNASTICA POSTURALE 17:00-18:00	GINNASTICA POSTURALE 15.30-16:30 / 16:30-17:30	
<b>INSEGNANTE</b>	<b>MARGARITA</b>	<b>LORENA</b>	<b>MARGARITA</b>	<b>LORENA</b>	<b>MARGARITA</b>	
<b>17:30 18:30</b>	TOTAL BODY	PILATES 18:00-19:00	INTERVAL/TABATA	PILATES 18:00-19:00	GAG&ABS	
<b>INSEGNANTE</b>	<b>MARGARITA</b>	<b>LORENA</b>	<b>ADRY</b>	<b>LORENA</b>	<b>ADRY</b>	
<b>18:30 19:30</b>	CIRCUIT TRAINING (BRUCIA GRASSI)	PILATES 19:00-20:00	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES 19:00-20:00	GAG CIRCUIT	
<b>INSEGNANTE</b>	<b>LORENA</b>		<b>ADRY</b>		<b>ADRY</b>	
<b>19:30 20:30</b>	PILATES		TOTAL BODY		FITNESS WORKOUT	
<b>INSEGNANTE</b>	<b>LORENA</b>	<b>ADRY</b>	<b>LORENA</b>	<b>ADRY</b>		
<b>20:30 21:30</b>	PILATES	BOOTY WORKING	PILATES	FLEXIBILITY		

Come da Regolamento le lezioni potranno svolgersi **ESCLUSIVAMENTE** con un minimo di 4 allievi. \*Le attività con l'asterisco prevedono un'integrazione mensile.

**BODY BUILDING dal LUNEDI al VENERDI 7:00-23:00** (Istruttori di sala dal Lun-Ven 8-23 Sab 10-13 e 15-18)

**SABATO 9:00 -20:00**

**DOMENICA 09:00-14:00** (fatta eccezione per i mesi estivi)

**RICORDATI SEMPRE DI:** - Portare un lucchetto - Utilizzare un asciugamano sulle macchine  
 Indossare scarpe pulite all'interno delle sale - Aver cura degli attrezzi e riporli al loro posto - Rispettare chi si allena con te  
**PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO INTERNO PRIMA DI SOTTOSCRIVERE LA DOMANDA D'ISCRIZIONE**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO DOMENICA
<i>INSEGNANTE</i>						<b>SERENA</b>
						11:00-12:30 *DANZA MODERNA
<i>INSEGNANTE</i>		<b>ANDREA</b>	<b>SERENA</b>	<b>ANDREA</b>		
17:00 18:00		17:00-18:00 *KICK JUNIOR	17:00-18:30 *DANZA MODERNA	17:00-18:00 *KICK JUNIOR		
<i>INSEGNANTE</i>	<b>EMILIANO</b>	<b>ANDREA</b>	<b>EMILIANO</b>	<b>ANDREA</b>	<b>EMILIANO</b>	
18:00 19:30	*KARATE ADULTI	18:00-19:00 *KICK JUNIOR	18:30-20:00 *KARATE ADULTI	18:00-19:00 *KICK JUNIOR	*KARATE ADULTI	
<i>INSEGNANTE</i>		<b>MASSIMO</b>		<b>MASSIMO</b>		
19:00 20:00		*DIFESA PERSONALE		*DIFESA PERSONALE		
<i>INSEGNANTE</i>	<b>FABIO</b>				<b>FABIO</b>	
19:30 20:30	*KICK BOXING (PRINCIPIANTI)				*KICK BOXING (PRINCIPIANTI)	
<i>INSEGNANTE</i>		<b>RICCARDO</b>		<b>RICCARDO</b>		
20:30 21:30		20:00-21:00 *PREPUGILISTICA		20:00-21:00 *PREPUGILISTICA		
<i>INSEGNANTE</i>	<b>FABIO</b>		<b>FABIO</b>		<b>FABIO</b>	
20:30 21:30	*KICK BOXING (AGONISTI)		20:00-21:30 *KICK BOXING		*KICK BOXING (AGONISTI)	
<i>INSEGNANTE</i>						
21:30 22:30						

\*Le attività con l'asterisco prevedono un'integrazione mensile.