



PALESTRA TECHNOBODY



Via Carlo Denina 51 – Tel: 06.78348695 – Whatsapp:3249893017 – www.technobodypalestre.it

C.O.N.I.

e-mail: palestratechnobody@gmail.com – FB: Palestra Technobody – IG: @palestratechnobody

FREEWIFI

I.F.B.B

I MINORENNI NECESSITANO DI AUTORIZZAZIONE DI UN GENITORE. 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
Come da Regolamento le lezioni potranno svolgersi **ESCLUSIVAMENTE** con un minimo di 4 allievi.

PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO INTERNO PRIMA DI SOTTOSCRIVERE LA DOMANDA D'ISCRIZIONE

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | ORARI PALESTRA |
|------------------------|---|--|---|--|---|--|
| <i>INSEGNANTE</i> | | <i>BARBARA</i> | | <i>BARBARA</i> | | STAGIONE 2024/2025 BODY BUILDING dal LUNEDI al VENERDI 7:00-23:00 SABATO 09:00 -20:00 DOMENICA 09:00-14:00 (eccezione per i mesi estivi) Istruttori di sala dal Lun-Ven 8-23 Sab 10-13 e 15-19 |
| <i>INSEGNANTE</i> | <i>LORENA</i> | <i>LORENA</i> | <i>LORENA</i> | <i>LORENA</i> | <i>LORENA</i> | |
| 09:30 10:30 | FISIOTECNICA 9:30-10:30 / 10:30-11:30 | GINNASTICA POSTURALE 9:30-10:30 / 10:30-11:30 | FISIOTECNICA 9:30-10:30 / 10:30-11:30 | GINNASTICA POSTURALE 9:30-10:30 / 10:30-11:30 | PILATES | |
| <i>INSEGNANTE</i> | | <i>PETRA</i> | | <i>PETRA</i> | | |
| 11:00 12:00 | | HII-TRAINING 11:30-12:30 | | HII-TRAINING 11:30-12:30 | | |
| <i>INSEGNANTE</i> | <i>DONATELLA</i> | <i>DONATELLA</i> | <i>DONATELLA</i> | <i>DONATELLA</i> | <i>PETRA</i> | |
| 13:30 14:30 | TOTAL WORKOUT | BURNER WORKOUT | RHYTHMIC STEP | TOTAL BODY | HII-TRAINING | |
| <i>INSEGNANTE</i> | <i>PETRA</i> | <i>LORENA</i> | <i>PETRA</i> | <i>LORENA</i> | <i>PETRA</i> | |
| 16:30 17:30 | 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 | GINNASTICA POSTURALE 17:00-18:00 | GINNASTICA POSTURALE 15.30-16:30 | |
| <i>INSEGNANTE</i> | <i>VINCENZO</i> | <i>LORENA</i> | <i>ADRY</i> | <i>LORENA</i> | <i>ALESSIA</i> | |
| 17:30 18:30 | TOTAL BODY | PILATES 18:00-19:00 | INTERVAL/TABATA 17:30-18:30 | PILATES 18:00-19:00 | GINNASTICA POSTURALE 16.30-17:30 GAG&ABS 17:30-18:30 | |
| <i>INSEGNANTE</i> | <i>VINCENZO</i> | <i>LORENA</i> | <i>ADRY</i> | <i>LORENA</i> | <i>ADRY</i> | |
| 18:30 19:30 | CIRCUIT TRAINING (BRUCIA GRASSI) | PILATES 19:00-20:00 | FUNCTIONAL TRAINING | PILATES 19:00-20:00 | TOTAL BODY | |
| <i>INSEGNANTE</i> | <i>LORENA</i> | <i>ADRY</i> | <i>ADRY</i> | <i>CHRISTIAN</i> | <i>ADRY</i> | |
| 19:30 20:30 | PILATES | FUNCTIONAL TRAINING 20:00-21:00 | TOTALBODY | CARDIO COMBAT 20:00-21.00 | FITNESS WORKOUT | |
| <i>INSEGNANTE</i> | <i>LORENA</i> | | <i>GIULIA</i> | | <i>ADRY</i> | |
| 20:30 21:30 | PILATES | | PILATES | | FLEXIBILITY | |