

CORSI ON LINE & OUTDOOR (Dal 16.11 al 21.11)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ MATTINO	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	9:00 - 9:45 YOGA NARAYANA * Disponibile per tutta la settimana Giulia				9:00 - 9:45 A ROTAZIONE Disponibile per tutta la settimana Staff Patria	9:00 - 9:45 A ROTAZIONE Disponibile per tutta la settimana Staff Patria
PAUSA PRANZO						
12:45 - 13:30 CROSS TRAINING *** Disponibile per tutta la settimana Valeria/ Checco						
SERA						
	19:00 - 19:45 CORE FORCE *** Disponibile per tutta la settimana Mirco	18:30 - 19:15 INSANITY *** Disponibile per tutta la settimana Alessandra A.	19:00 - 19:45 PUMP *** Disponibile per tutta la settimana Mirco	19:00 - 19:45 TOTAL BODY ** Disponibile per tutta la settimana Lara		
19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** Disponibile per tutta la settimana Luca Bussei		19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** Disponibile per tutta la settimana Marcello	19:30 - 20:15 CARDIO STEP ** Disponibile per tutta la settimana Dalia			

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

ON LINE

INFORMAZIONI UTILI

Tutte le lezioni online e Outdoor sono su prenotazione
Per accedere alle lezioni è necessario acquistare il pacchetto **SPECIAL ONLINE & OUTDOOR**
Possibilità di acquistare la registrazione di ogni lezione entro una settimana dall'onine

ORARIO PALESTRA

LUNEDÌ Dalle 11.00 alle 17.30
MARTEDÌ Dalle 11.00 alle 17.30
MERCOLEDÌ Dalle 11.00 alle 17.30
GIOVEDÌ Dalle 11.00 alle 17.30
VENERDÌ Dalle 11.00 alle 17.30
SABATO Dalle 13.00 alle 14.30
DOMENICA CHIUSO

CONTATTI

Tel 059.644070

392.666.0247

Solo messaggi. No chiamate

s.g.lapatria

f s.g.La Patria 1879

www.lapatria1879.it

La Patria 1879
CENTRO FITNESS & AGONISMO
Associazione Sportiva Dilettantistica