PALESTRA LAZZARIN **PROGRAMMA FITNESS DI GRUPPO E *ARTI MARZIALI*** **STAGIONE 2010/2011**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.00		**Bodypump®** 08.00 - 09.00 Monica			**Bodypump®** 08.00 - 09.00 Monica		**DOMENICA APERTO** **DA INIZIO NOVEMBRE** **A** **FINE MARZO**
9.00							
10.00	Tonificazione **GAG** 09.30 - 10.30 Patrizia	**Bodypump®** 09.30 - 10.30 Monica/Michela	**Power** 09.30 - 10.30 Heidi	**Aerobic Gym** 09.30 - 10.30 Simona	**Bodypump®** 09.30 - 10.30 Monica/Michela		
11.00							
12.00				**Bodypump®** 12.15 - 13.15 Monica/Michela			
13.00							
14.00	**Power** 14.00 - 15.00 Heidi		***Judo ragazzi*** 13.45 - 14.45 Toni				
15.00			***Judo princip.*** 15.00 - 16.00 Toni				
16.00							
17.00							**Bodypump®** 16.45 - 17.45 Monica/Michela/Ursina
18.00		**Bodypump®** 17.30 - 18.30 Monica/Michela/Ursina		**Bodypump®** 17.15 - 18.15 Monica/Michela/Ursina	***Judo ragazzi*** 18.00 - 19.15 Toni	**Bodypump®** 17.15 - 18.15 Monica/Michela/Ursina	
19.00	**Tonificazione** 18.30 - 19.30 Patrizia	**Step** 18.40 - 19.30 Dario	**Bodypump®** 18.30 - 19.30 Monica/Michela/Ursina	**Power Yoga** 18.30 - 19.30 Patrizia			
20.00	***Judo adulti*** 19.40 - 21.10 Toni	**Total Body** 19.35 - 20.25 Dario		***Ju-Jitsu*** Difesa personale 19.40 - 21.10 Toni			
21.00							