

# orario corsi

25.03.2019 - 31.03.2019

**PALESTRA PERFECT**  
Via Piana 1/B  
06061 Castiglione del Lago  
333 2528388  
palestraperfect@gmail.com



lunedì 25.03.2019	martedì 26.03.2019	mercoledì 27.03.2019	giovedì 28.03.2019	venerdì 29.03.2019	sabato 30.03.2019	domenica 31.03.2019
09:30 - 10:15 Balleri di Gruppo	09:30 - 10:15 Ginnastica Dolce	09:30 - 10:15 Balleri di Gruppo	10:30 - 11:15 Circuit Training	09:30 - 10:15 Ginnastica Dolce	10:30 - 11:15 Group Cycling	
10:30 - 11:15 Pound Rock	10:30 - 11:15 Circuit Training	10:30 - 11:15 Walking Extreme	13:30 - 14:15 Group Cycling	10:30 - 11:15 Pilates		
13:30 - 14:15 Pilates	13:30 - 14:15 Group Cycling	13:30 - 14:15 Pt. Small Group	18:30 - 19:30 Power Tabata	13:30 - 14:15 Difesa Personale		
15:30 - 16:15 Ginnastica Postural...	17:30 - 18:30 Yoga	15:30 - 16:15 Ginnastica Postural...	19:15 - 20:00 Fi Boxe	17:30 - 19:00 Yoga		
18:45 - 19:30 Super Functional	18:45 - 19:30 Walking	18:45 - 19:30 Pilates	20:15 - 21:00 Group Cycling	19:00 - 19:45 Pound Rock		
19:30 - 20:15 Walking Extreme	19:30 - 20:15 TRX	19:30 - 20:15 Pound Rock		19:45 - 20:30 Circuit Training		
20:15 - 21:00 Boxe	20:15 - 21:00 Group Cycling	20:15 - 21:00 Boxe				

- Alta Intensità
- Ballo
- Body & Mind
- Corso in Acqua
- Cross Box
- Cross Box Kids
- Tonificazione

aggiornato il: 25.03.2019