KARATE TEAM NIO - IL PUNTO SPORTIVO

Via Duca d'Aosta, 45 – Romano di L.dia (BG) – tel. 0363.91.17.88 (ANCHE WHATSAPP)

FITNESS	BODY BUILDING (sala pesi)	MAR.-MERC.-VEN.	09:00 - 11:30
		da LUNEDì a VENERDì	14:30 - 21:30
		SABATO	10:30 - 12:30
			14:30 - 17:30
	GINNASTICA DOLCE	MARTEDì - VENERDì	10:00 - 10:50
	GINNASTICA di TONIFICAZIONE e MANTENIMENTO	LUNEDì - MERCOLEDì	14:30 - 15:15
	GINNASTICA POSTURALE	MERCOLEDì	17:00 - 17:50
	DETENSIONE MUSCOLARE	MERCOLEDì	19:15 –20:00
	ALLENAMENTO FUNZIONALE	LUNEDì - GIOVEDì	12:45 – 13:30
		MERCOLEDì	18:15 – 19:00
		VENERDì	18:15 – 19:00
	FIT BOXE	LUNEDì - GIOVEDì	18:30 - 19:15
		SABATO	*10:45 - 11:30*
	G.A.G.	MARTEDì	19:00 -19:45
		SABATO	11:30 - 12:15
	BODY SCULPTURE	LUNEDì	19:30 -20:15
		GIOVEDì	19:30 -20:15
	ZUMBA	LUNEDì	20:30– 21:15
		VENERDì	19:00 – 19:45

PILATES	MARTEDì	18:00 - 18:45
	GIOVEDì	20:30 – 21:15

ragazzi GINN. ARTISTICA	GIOVEDì	16:30 - 17:20
		17:20 - 18:10

ARTI MARZIALI	AIKIDO		MARTEDì - VENERDÌ	21:00 - 21:45
	KARATE	*adulti*	MARTEDì - VENERDì	20:00 – 21:00
		agonisti	MERCOLEDì	20:30 – 22:00
			SABATO	14:30 - 17:30
		ragazzi	MARTEDì - VENERDì	17:00 – 18:00