



ORARI SPINNING:

Lunedì	12.40 _ 13.40 21.00 _ 22.00
Martedì	19.20 _ 20.20 20.30 _ 21.30 21.40 _ 22.40
Mercoledì	10.30 _ 11.30 (SAT) 12.40 _ 13.40 19.00 _ 20.00
Giovedì	20.30 _ 21.30 21.40 _ 22.40
Venerdì	12.40 _ 13.40 19.00 _ 20.00
Sabato	10.30 _ 11.30 14.30 _ 15.30
Domenica	10.30 _ 11.30

NOTE:

RIFERIMENTO:



E' obbligatorio portare scarpe pulite e asciugamano personale

Tutte le Domeniche mattina, dalle ore 10.30 alle ore 11.30, ti offriamo l'opportunità di provare gratuitamente un corso diverso.

www.olimpiccenter.it

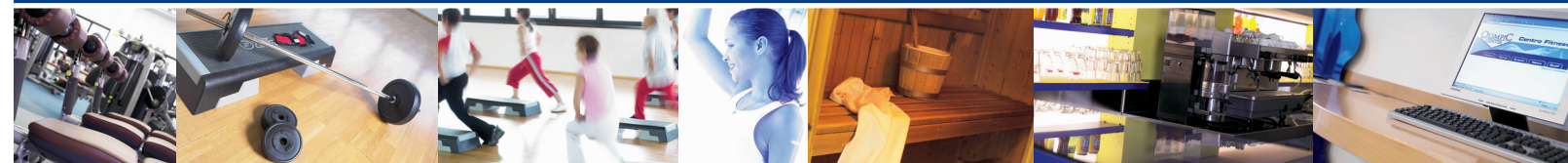
Cantù, Via Domea 47_tel. 031 70 65 85_fax 031 70 90 165_info@olimpiccenter.it



ORARI PALESTRA:

LUN	8.30_23.30
MAR-VEN	9.00_23.30
SAB	9.00_20.00
DOM	9.00_18.00

centro fitness



M O V E Y O U R E M O T I O N S

Fisioterapia | Massaggi Estetica | Sauna | Personal Trainer | U.V.A. | Internet Point | Fitness Shop | Area Bimbi | Area Bar

CORSI DIURNI

Ginnastica di mantenimento	Lunedì - Giovedì	9,20 - 10,20	St. 1
Step	Martedì - Venerdì	9,30 - 10,30	St. 1
Stretching e addominali	Lunedì - Mercoledì	9,45 - 10,30	St. 1
Body Tonic	Lunedì - Giovedì	10,30 - 11,30	St. 1
Fit box and G.A.G.	Venerdì	10,30 - 11,30	St. 1
Tone-up	Martedì	10,30 - 11,30	St. 1
Pilates	Martedì - Venerdì	10,00 - 11,00	St. 2
Kick Boxing	Mercoledì	11,00 - 12,00	St. 1
TRX	Lunedì	11,15 - 12,00	St. 2
G.A.G.	Lunedì - Giovedì	11,40 - 12,10	St. 1
Pilates	Mercoledì	12,40 - 13,40	St. 1
Pilates (corso base)	Giovedì	12,40 - 13,40	St. 2
Fit box and G.A.G. (30'+30')	Martedì	12,40 - 13,40	St. 2
Life Pump	Lunedì - Giovedì	12,40 - 13,40	St. 1
Aerobica - Tonificazione - Step	Martedì - Venerdì	12,40 - 13,40	St. 1
	Martedì - Giovedì	14,00 - 15,00	St. 1
Tonificazione e stretching	Venerdì	14,00 - 15,00	St. 1
Body Sculpture	Lunedì - Mercoledì	14,50 - 15,50	St. 1
Ginnastica dolce e correttiva	Martedì - Venerdì	15,15 - 16,15	St. 1
Kick Boxing	Lunedì - Venerdì	16,00 - 17,00	St. 1
Total Stretching	Sabato	16,00 - 16,50	St. 1
Funky - Hip Hop - Junior	Martedì - Venerdì	17,00 - 18,00	St. 1
Spring Dance Junior	Mercoledì	17,00 - 18,00	St. 1
Danza moderna Junior	Giovedì	17,00 - 18,00	St. 1
Kung Fu Shaolin - Tai Chi Chuan - Junior	Lunedì - Mercoledì	18,00 - 19,00	St. 1

JUNIOR

CORSI SERALI

G.A.G. (Gambe - Addominali - Glutei)	Lunedì	17,45 - 18,45	St. 2
Aerobica - Tonificazione - Step	Martedì - Venerdì	18,00 - 19,00	St. 1
Fit Training	Lunedì - Giovedì	18,50 - 19,50	St. 2
Aerogag (Aerob. Gambe - Addomin. - Glutei)	Lunedì - Giovedì	19,00 - 20,00	St. 1
Aerobica - Tonificazione - Step	Martedì - Venerdì	19,00 - 20,00	St. 1
G.A.G. (Gambe - Addominali - Glutei)	Mercoledì	20,00 - 21,00	St. 1
Life Pump	Mercoledì	21,00 - 22,00	St. 1
	Venerdì	20,10 - 21,00	St. 2
Total Stretching	Lunedì	20,10 - 21,00	St. 2
	Mercoledì	19,00 - 19,50	St. 1
Stretching e addominali	Mercoledì	20,15 - 21,00	St. 2
Aerobica - Tonificazione - Step	Lunedì - Giovedì	20,10 - 21,10	St. 1
Tonificazione	Martedì - Venerdì	20,10 - 21,10	St. 1
Ginnastica di mantenimento	Lunedì - Giovedì	21,10 - 22,10	St. 1
A.T.P. (Aerobica - Tonificazione - Pilates)	Martedì - Venerdì	21,15 - 22,15	St. 1
Kick Boxing	Lunedì - Mercoledì	22,10 - 23,10	St. 1
Balli Caraibici (Base - Intermedio - Avanzato)	Mercoledì - Venerdì	20,10 - 23,10	St. 2