



# La Salle Italia Sport



## Attività adulti 2021/2022

Ora	Lunedì	SALA	Martedì	SALA	Mercoledì	SALA	Giovedì	SALA	Venerdì	SALA	Sabato	SALA
9.00	Pilates Valeria	SB	Dance Tonic Laura	SB	8.45 Pilates Valeria	SB			8.45 Pilates Valeria	SB		
10.00		SB			9.40 Pilates Valeria				9.40 Pilates Valeria			
11.00	Posturale Attilio	SB	Posturale Federica	SB	Posturale Attilio	SB	Posturale Federica	SB	Posturale Federica	SB		
12.00						SB						
13.00			Aero Tone Reyna	SB			Power Tone Reyna	SB				
13.15									Tai Chi Qi Gong Roberta	SB		
13.30	Funzionale Biagio	SB			Funzionale Biagio	SB			EXPRESS Funzionale Biagio	SP/SJ		
18.00	EXPRESS Funzionale Biagio	SB/SP			EXPRESS Funzionale Biagio	SB/SP	EXPRESS Funzionale Biagio	SB/SP	EXPRESS Funzionale Biagio	SP/SB		
18.10	Pilates Sharon	SA	Total Body Sharon	SA			Pilates Sharon	SA				

<b>Sala</b>	8.15/14.30		8.15/14.30		8.15/14.30		8.15/14.30		8.15/14.30		8.15/14.00	
<b>Pesi</b>	14.30/20.30		14.30/20.30		14.30/20.30		14.30/20.30		14.30/20.30			

La sala pesi sarà aperta dalle 8.15 alle 20.30 da lunedì a venerdì e il sabato dalle 8.15 alle 14.00. L'istruttore sarà a disposizione su prenotazione, servizio di personal Trainer a pagamento. Per info rivolgersi in segreteria. tel 065754309 - mail: lasalleitaliasportssd@gmail.com

Note: SA: Sala A - SB: Sala B - SD: Sala judo - SC: Sala danza - SP: Sala pesi - BK: Basket

in caso di necessità la Direzione si riserva di effettuare variazioni agli orari ed al piano delle lezioni. A Settembre ed a Giugno/Luglio il piano verrà ridotto.