

# PROGRAMMA ATTIVITA' DI GINNASTICA A TERRA BEETHOVEN E PALESTRA PASTRO

PALESTRA PASTRO  
0532-764185

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'		
ORARIO	ATTIVITA'		ORARIO	ATTIVITA'		ORARIO	ATTIVITA'		ORARIO	ATTIVITA'		ORARIO	ATTIVITA'	
8:00/9:00	PASTRO	GINNASTICA metodo CIRCUITO FUNZIONALE con CHIARA				8:00/9:00	PASTRO	GINNASTICA metodo CIRCUITO FUNZIONALE con CHIARA				8:00/9:00	PASTRO	GINNASTICA metodo CIRCUITO FUNZIONALE con CHIARA
			10:00/11:00	PASTRO	GINNASTICA DOLCE con CATERINA	10:00/11:00	PASTRO	GINNASTICA DOLCE con CATERINA				10:00/11:00	PASTRO	GINNASTICA DOLCE con CATERINA
12:30/13:00	PASTRO	GINNASTICA metodo ABDOMINAL con MERY				12:30/13:00	PASTRO	GINNASTICA metodo LOW BODY con MERY				11:00/12:00	PASTRO	GINNASTICA DOLCE con CATERINA
13:00/14:00	PASTRO	GINNASTICA metodo STEP & STONE con MERY				13:00/14:00	PASTRO	GINNASTICA metodo CIRCUIT TRAINING con MERY	13:15/14:00	PASTRO	GINNASTICA metodo PILATES con GIULIO	12:30/13:00	PASTRO	GINNASTICA metodo UPPER BODY con MERY
			13:15/14:00	PASTRO	GINNASTICA metodo PILATES con GIULIO				17:05/17:45	BEETH.	GINNASTICA metodo GAG con MARY	13:00/14:00	PASTRO	GINNASTICA metodo TOTAL BODY con MERY
			17:05/17:45	BEETH.	GINNASTICA metodo TOTAL BODY con MARY				17:55/18:35	BEETH.	GINNASTICA metodo TOTAL BODY con MARY	17:05/17:45	BEETH.	GINNASTICA metodo TONE UP con JESSICA
17:05/17:45	BEETH.	GINNASTICA metodo CIRCUIT TRAINING con JESSICA	17:55/18:35	BEETH.	GINNASTICA metodo GAG con MARY	17:05/17:45	BEETH.	GINNASTICA metodo TOTAL BODY con ELENA	18:30/19:30	PASTRO	CALISTHENICS con ALBERTO			
18:40/19:30	BEETH.	GINNASTICA metodo TOTAL TONIC con GEMMA	18:30/19:30	PASTRO	GINNASTICA metodo POWER STRETCHING con CATERINA				18:40/19:30	BEETH.	GINNASTICA metodo POWER PUMP con MARY			
19:00/20:00	PASTRO	GINNASTICA A RITMO DI MUSICA con CATERINA							19:00/20:00	PASTRO	GINNASTICA A RITMO DI MUSICA con CATERINA			
19:30/20:20	BEETH.	GINNASTICA metodo POWER PUMP con GEMMA	19:30/20:20	BEETH.	GINNASTICA metodo TONIC con MARY	19:30/20:20	BEETH.	GINNASTICA metodo BODY BALANCE con ELENA	19:30/20:20	BEETH.	GINNASTICA metodo TOTAL TONIC con GEMMA			
20:00/21:00	PASTRO	GINNASTICA A RITMO DI MUSICA con CATERINA	20:20	BEETH.	INDOOR CYCLING con MARIANNA	20:20	BEETH.	INDOOR CYCLING con MARIANNA	20:00/21:00	PASTRO	GINNASTICA metodo POWER STRETCHING con CATERINA	20:00	BEETH.	INDOOR CYCLING con MARIANNA
20:20/21:20	BEETH.	NOVITA': FUSION TERRA ACQUA con Fabio							20:20/21:20	BEETH.	NOVITA': FUSION TERRA ACQUA con Fabio			

	VALIDITA'	ABBONAMENTO	INGRESSI	ABBONAMENTI
PALESTRA PASTRO	30GG DALLA SOTTOSCRIZIONE	SMALL	4	€ 28,00
	30GG DALLA SOTTOSCRIZIONE	MEDIUM	8	€ 40,00
	30GG DALLA SOTTOSCRIZIONE	OPEN	ILLIMITATI	€ 50,00
	TRIMESTRALE	OPEN	ILLIMITATI	€ 135,00
	ANNUALE	OPEN	ILLIMITATI	€ 500,00

	VALIDITA'	ABBONAMENTO	INGRESSI	ABBONAMENTI
PISCINA BEETHOVEN	30GG DALLA SOTTOSCRIZIONE	SMALL	4	€ 28,00
	30GG DALLA SOTTOSCRIZIONE	MEDIUM	8	€ 40,00
	30GG DALLA SOTTOSCRIZIONE	OPEN	ILLIMITATI	€ 50,00

PALESTRA PASTRO E PISCINA BEETHOVEN	VALIDITA'	ABBONAMENTO	INGRESSI	ABBONAMENTI
	30GG DALLA SOTTOSCRIZIONE	OPEN	ILLIMITATI	€ 80,00
	TRIMESTRALE	OPEN	ILLIMITATI	€ 219,00
	SEMESTRALE	OPEN	ILLIMITATI	€ 419,00

**TUTTI I CORSI PALESTRA PASTRO, SALA PESI PASTRO E PISCINA BEETHOVEN TERRA E ACQUA  
ALL INCLUSIVE IN UN UNICO ABBONAMENTO!!!**

Acqua Estense e Nuova Sportiva sono società affiliate allo CSAIN.

L'attività di promozione viene svolta in funzione agli scopi istituzionali e si considera necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello sport dilettantistico. Per coloro che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale la società provvederà al tesseramento di questi all'ente di promozione sportiva CSAIN.