

## **POLISPORTIVA ZEN SHIN ORARIO DELLE LEZIONI**

### **LUNEDI'**

**10,00 - 11,00 Pilates**

**17,00 - 18,00 Pilates**

**17,00 - 18,00 Motoria Kung Fu**

**18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.**

**19,00 - 20,30 Kung Fu Adulti**

**19,15 - 20,15 BodyWeight**

**20,00 - 21,00 TRX**

**20,30 - 22,00 Muay Thai Avanz.**

### **MARTEDI'**

**09,00 - 10,00 Posturale/Riequilibrante**

**10,00 - 11,00 TRX**

**10,00 - 11,00 Difesa Personale**

**10,30 - 11,30 Muay Thai**

**11,00 -12,00 Taiji Quan**

**16,30 - 17,30 Posturale/Riequilibrante**

**17,00 - 18,00 Motoria Kung Fu**

**17,30 - 18,30 Pilates**

**18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.**

**18,30 - 19,30 4 D PRO**

**18,30 - 19,30 Posturale/Riequilibrante.**

**19,00 - 20,00 Agonisti**

**19,30 - 20,30 Taiji Quan Principianti**

**20,00 - 21,00 Muay Thai Princip.**

**20,30 - 22,00 Taiji Quan Avanzati**

### **MERCOLEDI'**

**10,00 - 11,00 Pilates**

**17,00 - 18,00 Pilates**

**17,00 - 18,00 Motoria Kung Fu**

**18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.**

**19,00 - 20,30 Kung Fu Adulti**

**19,15 - 20,15 BodyWeight**

**20,00 - 21,00 TRX**

**20,30 - 22,00 Muay Thai Avanz.**

**20,45 - 21,45 Total BodyWork**

**(Corpo libero)**

### **GIOVEDI'**

**09,00 - 10,00 Posturale/Riequilibrante**

**10,00 - 11,00 TRX**

**10,00 - 11,00 Difesa Personale**

**10,30 - 11,30 Muay Thai**

**11,00 -12,00 Taiji Quan**

**16,30 - 17,30 Posturale/Riequilibrante**

**17,00 - 18,00 Motoria Kung Fu**

**17,30 - 18,30 Pilates**

**18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.**

**18,30 - 19,30 4 D PRO**

**18,30 - 19,30 Posturale/Riequilibrante**

**19,00 - 20,00 Agonisti**

**19,30 - 20,30 Taiji Quan Principianti**

**20,00 - 21,00 Muay Thai Princip.**

**20,30 - 22,00 Taiji Quan Avanzati**

### **VENERDI'**

**18,00 - 19,00 Kung Fu Bamb.**

**19,00 - 20,00 Kung Fu Adulti**

**19,15 -20,15 Step / Total Body Workout**

**20,00 - 21,00 Muay Thai Princip. e Avanzati**

**20,45- 21,45 Step / Total Body Workout**

**(Attrezzi)**