

A.S.D. POLISPORTIVA ZEN SHIN ORARIO DELLE LEZIONI A.A. 2018/2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.00		POSTURALE/RIEQUILIBRANTE		POSTURALE/RIEQUILIBRANTE	
10.00	PILATES (Classico)	TRX	PILATES (Dinamico)	TRX	
10.00		DIFESA PERSONALE		DIFESA PERSONALE	
10.30		MUAY THAI		MUAY THAI	
11.00		TAI JI QUAN		TAI JI QUAN	
16.30		POSTURALE/RIEQUILIBRANTE		POSTURALE/RIEQUILIBRANTE	
17.00	PILATES (Dinamico)		PILATES (Classico)		
17.00	MOTORIA (da 4 anni in poi)	MOTORIA (da 4 anni in poi)	MOTORIA (da 4 anni in poi)	MOTORIA (da 4 anni in poi)	
17.30		PILATES (Classico)		PILATES (Classico)	
18.00	KUNG-FU (Bambini)	KUNG-FU (Bambini)	KUNG-FU (Bambini)	KUNG-FU (Bambini)	KUNG-FU (Bambini)
18.00	GINN. ARTISTICA (Bambini)		GINN. ARTISTICA (Bambini)		GINN. ARTISTICA (Bambini)
18.30		4D PRO BUNGEE FITNESS		4D PRO BUNGEE FITNESS	
18.30		POSTURALE/RIEQUILIBRANTE		POSTURALE/RIEQUILIBRANTE	
19.00	GINN. ARTISTICA (Ragaz/Adulti)		GINN. ARTISTICA (Ragaz/Adulti)		GINN. ARTISTICA (Ragaz/Adulti)
19.00	KUNG-FU (Adulti)	AGONISTI	KUNG-FU (Adulti)	AGONISTI	KUNG-FU (Adulti)
19.15	BODY WEIGHT		BODY WEIGHT		STEP/TOTAL BODY WORKOUT
19.30		TAI JI QUAN (Principianti)		TAI JI QUAN (Principianti)	
20.00	TRX	MUAY THAI (Principianti)	TRX	MUAY THAI (Principianti)	MUAY THAI
20.30	MUAY THAI (Avanzati)	TAI JI QUAN (Avanzati)	MUAY THAI (Avanzati)	TAI JI QUAN (Avanzati)	
20.45			TOTAL BODY WORKOUT (Corpo Libero)		TOTAL BODY WORKOUT (Attrezzi)

Info:

www.zenshinpalestra.com ; **facebook**: Zen Shin Palestra; **Instagram**: zenshin1989

Cell. 328.1030804 - 333.8729367