

# A.S.D. POLISPORTIVA ZEN SHIN ORARIO DELLE LEZIONI

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
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	TOTAL BODY WORKOUT		TOTAL BODY WORKOUT		TOTAL BODY WORKOUT
19.30		TAI JI QUAN (Principianti)		TAI JI QUAN (Principianti)	
20.00	TRX	MUAY THAY (Avanzati)	TRX	MUAY THAY (Avanzati)	MUAY THAI ( Turno unico)
20.30	MUAY THAI (Principianti)	TAI JI QUAN (Avanzati)	MUAY THAI (Principianti)	TAI JI QUAN (Avanzati)	
20.45			TOTAL BODY WORKOUT (Corpo Libero)		TOTAL BODY WORKOUT (Attrezzi)

Info:

[www.zenshinpalestra.com](http://www.zenshinpalestra.com) ; **facebook:** Zen Shin Palestra; **Instagram:** zenshin1989

Cell. 328.1030804 - 333.8729367