

# #READY®

SI PUO' FARE

LUNEDÌ-VENERDÌ 06:00 -24:00 | SABATO&DOMENICA 08:00 -20:00

DAL 02/09/2019 ALL' 08/09/2019

I CORSI SI TERRANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI ED AVRANNO DURATA DI 45 MINUTI

LUNEDÌ		
13:30	STEP&TONE	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
19:30	TOTAL BODY	FEDERICA
20:15	STEP 6TONE	FEDERICA

MARTEDÌ		
13:30	FUNCTIONAL	SONIA
18:30	FUNCTIONAL	SONIA

MERCOLEDÌ		
13:30	ZUMBA	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
18:30	STEP&TONE	FEDERICA
19:30	TOTAL BODY	FEDERICA
20:15	GAG	FEDERICA

GIOVEDÌ		
13:30	FUNCTIONAL	SONIA
18:30	FUNCTIONAL	SONIA

VENERDÌ		
13:30	GAG	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
18:30	TOTALBODY	FEDERICA



**EQUILIBRIUM**

IL SILENZIO, L'EQUILIBRIO, IL TUO CORPO, LA RESPIRAZIONE... EQUILIBRIUM!!!! I CORSI CHE IN SOLI 2 MESI TI FARANNO CONOSCERE MEGLIO TE STESSO.



**CARDIO & TONIFICAZIONE**

IN 8 SETTIMANE TI METTIAMO IN CONDIZIONE DI DIMAGRIRE, TONIFICARE E MIGLIORARE IL TUO STATO DI SALUTE CON I NOSTRI CORSI DI CARDIO-FITNESS. TI MUOVERAI A RITMO DI MUSICA RENDENDO PIÙ FORTI I TUOI MUSCOLI COME NON HAI MAI FATTO.



**DANCE**

VUOI ALLENARTI DIVERTENDOTI? BENE!! QUESTI CORSI SONO ADATTI PER TE. GLI UNICI CORSI CHE TI FARANNO STACCARRE LA SPINA DALLA TUA ROUTINE GIORNALIERA. IN SOLE 8 SETTIMANE TI INSEGNEREMO A MUOVERTI A RITMO DI MUSICA.



**FUNZIONALE**

IL TUO METABOLISMO È SOTTOTERRA? CON 3 ORE DI FUNZIONALE A SETTIMANA TI SI VELOCizzerà IL METABOLISMO E PERDERAI PESO VELOCEMENTE. TI ALLENERAI CON ATTREZZI FUORI DAGLI SCHEMI E UTILizzerAI IL TUO CORPO COME NON HAI MAI FATTO IN VITA TUA.



**KOMBAT**

TI HANNO MAI INSEGNATO A COMBATTERE? CON SOLO 2 ORE A SETTIMANA TI GARANTISCO CHE IMPARERAI A COMBATTERE COME UN PUGILE THAIANDESE.



WWW.READYINPALESTRA.COM

# #READY®

SI PUO' FARE

LUNEDÌ-VENERDÌ 06:00 -24:00 | SABATO&DOMENICA 08:00 -20:00

DAL 09/09/2019 ALL' 22/09/2019

I CORSI SI TERRANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI ED AVRANNO DURATA DI 45 MINUTI

LUNEDÌ		
9:00	G.DOLCE	FEDERICA
10:00	G.POSTURALE	LAURA
13:30	STEP&TONE	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
17:45	GAG	MARY
19:30	TOTAL BODY	MARY
20:15	STEP&TONE	SONIA

MARTEDÌ		
9:00	PILATES	LAURA
13:30	FUNCTIONAL	SONIA
18:30	FUNCTIONAL	SONIA
20:15	ZUMBA	MARY

MERCOLEDÌ		
9:00	G.DOLCE	FEDERICA
10:00	G.POSTURALE	LAURA
13:30	ZUMBA	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
17:45	STEP&TONE	FEDERICA
19:30	TOTAL BODY	FEDERICA
20:15	GAG	SONIA

GIOVEDÌ		
9:00	PILATES	LAURA
13:30	FUNCTIONAL	SONIA
18:30	FUNCTIONAL	SONIA
20:15	ZUMBA	MARY

VENERDÌ		
9:00	G.DOLCE	FEDERICA
10:00	G.POSTURALE	LAURA
13:30	GAG	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
17:45	TOTAL BODY	MARY
19:30	ZUMBA	MARY
20:15	CIRCUIT T.	SONIA



## EQUILIBRIUM

IL SILENZIO, L'EQUILIBRIO, IL TUO CORPO, LA RESPIRAZIONE.... EQUILIBRIUM!!!! I CORSI CHE IN SOLI 2 MESI TI FARANNO CONOSCERE MEGLIO TE STESSO.



## CARDIO & TONIFICAZIONE

IN 8 SETTIMANE TI METTIAMO IN CONDIZIONE DI DIMAGRIRE, TONIFICARE E MIGLIORARE IL TUO STATO DI SALUTE CON I NOSTRI CORSI DI CARDIO-FITNESS. TI MUOVERAI A RITMO DI MUSICA RENDENDO PIÙ FORTI I TUOI MUSCOLI COME NON HAI MAI FATTO.



## DANCE

VUOI ALLENARTI DIVERTENDOTI? BENE!! QUESTI CORSI SONO ADATTI PER TE. GLI UNICI CORSI CHE TI FARANNO STACCARE LA SPINA DALLA TUA ROUTINE GIORNALIERA. IN SOLE 8 SETTIMANE TI INSEGNEREMO A MUOVERTI A RITMO DI MUSICA.



## FUNZIONALE

IL TUO METABOLISMO È SOTTOTERRA? CON 3 ORE DI FUNZIONALE A SETTIMANA TI SI VELOCIZZERÀ IL METABOLISMO E PERDERAI PESO VELOCEMENTE. TI ALLENERAI CON ATTREZZI FUORI DAGLI SCHEMI E UTILizzerAI IL TUO CORPO COME NON HAI MAI FATTO IN VITA TUA.



## KOMBAT

TI HANNO MAI INSEGNATO A COMBATTERE? CON SOLO 2 ORE A SETTIMANA TI GARANTISCO CHE IMPARERAI A COMBATTERE COME UN PUGILE THAIANDESE.



WWW.READYINPALESTRA.COM