NewEnergy CLUB PREMIUM ★★★★★

PLANNING CORSI 2018

AFFILIATA CENTRO SPORTIVO csen EDUCATIVO NAZIONALE

Lunedì

09:15	GINNASTICA DOLCE ANTALGICA	1
10:15	GINNASTICA DOLCE ANTALGICA	1
09:30	LATIN DANCE 30'	2
10:00	AEROTONE	2
12:50	CROSS WORK ★★★★★	1
17:10	KANGATRAINING*	2
17:00	LIFE YOGA & PILATES 50'	1
17:50	ADDOME & GLUTEI 30'	1
18:20	ZUMBA 50'	2
18:20	LIFE PUMP 50'	1
19:10	FUNCTIONAL TRAINING 50'	1
20:15	CROSS WORK ★★★★★	1
20:30	CAPOEIRA* 90'	2

Martedì

09:15	GINNASTICA DOLCE ANTALGICA	1
09:30	WAKE UP	2
10:30	BALLA E BRUCIA	2
13:00	AEROBOXE	1
17:30	JU-JITSU JUNIOR* da 5 a 9 anni	2
18:30	JU-JITSU RAGAZZI* da 10 a 14 anni	2
19:30	JU-JITSU ADULTI* da 15 anni in su	2
18:10	TOTAL ABDOMINAL 20'	1
18:30	G.A.G. 50'	1
19:20	BODY SCULPTURE 45'	1
20:15	CROSS WORK ★★★★★	1
20:30	NIPPON KEMPO* da 14 anni in su	2

Mercoledì

09:30	CROSS WORK ★★★★★	1
12:50	CROSS WORK ★★★★★	1
16:00	PANCAFIT* (su prenotazione) 50'	1
17:20	LIFE YOGA & PILATES 50'	1
18:10	SUPER TONE 50'	1
19:00	FITBOXE 50'	1
19:50	FUNCTIONAL TRAINING 50'	1
18:45	COMBACT TRAINING* 90'	2

Giovedì

09:15	GINNASTICA DOLCE ANTALGICA	2
10:15	GINNASTICA DOLCE ANTALGICA	2
09:30	STRETCHING 30'	1
10:00	STEP & TONE	1
13:00	RANDOM TRAINING	1
17:30	JU-JITSU JUNIOR* da 5 a 9 anni	2
18:30	JU-JITSU RAGAZZI* da 10 a 14 anni	2
19:30	JU-JITSU ADULTI* da 15 anni in su	2
18:10	TOTAL ABDOMINAL 20'	1
18:30	STEP & TONE 50'	1
19:20	GAMBE & GLUTEI 45'	1
20:15	CROSS WORK ★★★★★	1
20:30	NIPPON KEMPO* da 14 anni in su	2

Venerdì

09:30	CROSS WORK ★★★★★	1
09:15	GINNASTICA DOLCE ANTALGICA	2
10:30	BALLA E BRUCIA	2
13:00	ZUMBA	2
17:50	CROSS WORK ★★★★★	1
19:00	CROSS WORK ★★★★★	1

Sabato

10:30	CROSS WORK ★★★★★	1

Domenica

10:30	CROSS WORK ★★★★★	1

NewEnergy CLUB PREMIUM ★★★★★

Via dell'Industria, 1 - Sesto Calende

Tel. 0331-922124

www.newenergyclub.com

sestocalende@newenergyclub.com

ORARI D'APERTURA DEL CLUB:

* LUNEDI-GIOVEDI
  DALLE ORE 08:30 ALLE ORE 22:30
* MARTEDI-MERCOLEDI-VENERDI
  DALLE ORE 09:00 ALLE ORE 22:30
* SABATO
  DALLE ORE 09:00 ALLE ORE 17:00
* DOMENICA
  DALLE ORE 09:00 ALLE ORE 13:00

*** CORSI ESCLUSI DALL ' ABBONAMENTO**

PER CONOSCERE E MIGLIORARE IL TUO STATO DI FORMA PRENOTA IL TUO CHECK TECNICO!

SEGUICI SU FACEBOOK

NewEnergySesto

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/NEWENERGYSESTO