


PALINSESTO CORSI NATALE 2019 CITTADELLA

LUNEDI 23 DICEMBRE		MARTEDI 24 DICEMBRE	VENERDI 27 DICEMBRE		SABATO 28 DICEMBRE	DOMENICA 29 DICEMBRE
SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA TERRA
8.30 – 9.20 PILATES MARTA		8.30 – 9.20 TOTAL BODY FABIO				
	9.25 – 10.15 PILATES BARRE MARTA	9.20 - 10.10 FLEXIBLE STRENGTH FABIO	9.10 – 10.00 GAG ALICE	10.30 – 11.30 PILATES MAMMA & BAMBINO* MICHELLE		
			10.10 – 11.00 POSTURAL TRAINING ALICE		10.10 – 11.00 TOTAL BODY MARTA	10.00 – 11.30 *ATHLETIC FUNCTIONAL & MOBILITY MATTEO
12.40 – 13.30 POWER PUMP ALICE			12.40 – 13.30 FUNCTIONAL PUMP ALICE	12.20 – 13.20 BOXE*		
16.20 – 17.20 GRAPPLING*					14.00 – 15.00 BOXE* /GRAPPLING*	
17.40 – 18.30 POSTURAL PILATES ELISA					15.00 – 16.00 MGA*	
18.30 – 19.20 PILATES ELISA	18.00 – 18.50 PILATES IN GRAVIDANZA* MICHELLE		18.00 - 18.50 FIT DANCE MOVE LIBERATA			
	19.00 – 19.50 FIT TONING MOVE LIBERATA		19.00 – 19.50 GAG MARTA		PALESTRA & WELLNESSPORT  SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA	
20.10 – 21.00 POWER PUMP ALICE	20.00– 20.40 JOINT MOBILITY LIBERATA					
21.05 – 21.55 POSTURAL TRAINING ALICE						


GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI – I CORSI VERRANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

*Contrassegnati con asterisco i corsi esclusi dall'open

LUNEDI 23	MARTEDI 24	MERCOLEDI 25	GIOVEDI 26	VENERDI 27	SABATO 28	DOMENICA 29
8.00 – 22.00	9.00 – 13.00	CHIUSO	CHIUSO	8.00 – 22.00	9.00 – 18.00	9.00 – 13.00

WSPORT S.S.D. Via Copernico 2/A 35013 Cittadella Tel. 0495979264 Cell. 3398970484 www.wellnessport.it

PALINSESTO CORSI NATALE 2019 CITTADELLA

LUNEDI 30 DICEMBRE		MARTEDI 31 DICEMBRE	GIOVEDI 2 GENNAIO		VENERDI 3 GENNAIO		SABATO 4 GENNAIO
SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
8.30 – 9.20 PILATES MARTA		8.30 – 9.20 TOTAL BODY FABIO	8.30 - 9.20 FUNCTIONAL PILATES LUISA DRIGO				
	9.25 – 10.15 PILATES BARRE MARTA	9.20 - 10.10 FLEXIBLE STRENGTH FABIO	9.25-10.15 PILATES IN VOLO LUISA DRIGO		9.10 – 10.00 GAG ALICE	10.30 – 11.30 PILATES MAMMA & BAMBINO* MICHELLE	
					10.10 - 11.00 POSTURAL TRAINING ALICE		10.10 – 11.00 GAG MARTA
12.40 – 13.30 GAG MARTA			13.00 - 13.50 PILATES STEFANIA		12.40 – 13.30 FUNCTIONAL PUMP ALICE	12.20 – 13.20 BOXE*	
16.20 – 17.20 GRAPPLING*							14.00 – 15.00 BOXE* /GRAPPLING*
17.40 – 18.30 POSTURAL PILATES ELISA			17.40 - 18.30 STRONG LUISA DRIGO	17.40 – 18.40 HATHA YOGA ERICA			15.00 – 16.00 MGA*
18.30 – 19.20 PILATES ELISA	18.00 – 18.50 PILATES IN GRAVIDANZA* MICHELLE		18.30 - 19.20 FUNCTIONAL PILATES LUISA DRIGO		18.00 - 18.50 FIT DANCE MOVE LIBE		
19.20 – 20.10 FIT TONING MOVE LIBERATA			19.25 - 20.15 TOTAL BODY LUISA DRIGO	19.35 -20.15 SUSPENSION TRAINING MARTA	19.00 – 19.50 GAG MARTA	PALESTRA & WELLNESSPORT  SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA	
20.15 – 21.05 POWER PUMP LIBERATA				20.20 – 21.10 PILATES MARTA			
	21.10 – 22.00 PILATES BARRE MARTA		21.00 – 22.00 GRAPPLING*				

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI – I CORSI VERRANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

*Contrassegnati con asterisco i corsi esclusi dall'open

LUNEDI 30	MARTEDI 31	MERCOLEDI 1	GIOVEDI 2	VENERDI 3	SABATO 4	DOMENICA 5	LUNEDI 6
8.00 – 22.00	9.00 – 13.00	CHIUSO	8.00 – 22.00	8.00 – 22.00	9.00 – 18.00	9.00 – 13.00	CHIUSO