

SALA GOLD 2018 – 2019

****Per le lezioni di "Funzionale" - "Joy Walk" - "Small Group - Pound" è indispensabile la prenotazione da effettuarsi tramite APP**

Giorni	9,00	9,30	10,00	10,30	12,45	16,00	17,00	18,00	19,00	19,15	20,00
Lunedì	Long life Training Gym Dolce			** Energy Fitness Gym Funzionale outdoor							** Energy Fitness Gym Funzionale
Martedì	Long life Training Gym Dolce				** Energy Fitness Gym Joy Walk Effectifit®					** Energy Fitness Gym Joy Walk Effectifit	Energy Fitness Gym Ton Up
Mercoledì	Aequilibrium Pilates Dolce		10,00 – 10,30 Energy Fitness Gym Zumba Dolce		** Energy Fitness Gym Funzionale				Energy Fitness Gym Zumba/Dansyng		** Energy Fitness Gym Funzionale
Giovedì	Long life Training Gym Dolce			** Energy Fitness Gym Funzionale outdoor	Energy Fitness Gym GAG					** Energy Fitness Gym Joy Walk Effectifit®	Energy Fitness Gym Pump & Kick
Venerdì	Long life Training Gym Dolce				** Energy Fitness Gym Joy Walk Effectifit®						** Ore 19,30 Energy Fitness Gym Funzionale
Sabato											
Domenica											

Tutte le lezioni si tengono presso:

A.S.D. Ginnastica Valentia

Via Michelangelo, 3 bis

15048 Valenza

Tel: 0131 951325 – 0131 1920140 – e-mail: imfo@valentia.it – sito: www.valentia.it

SALA UP&DOWN 2018 – 2019

****Per le lezioni di "Funzionale" - "Joy Walk" - "Small Group - Pound" è indispensabile la prenotazione da effettuarsi tramite APP**

Giorni	10,30	12,30	12,45	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,45
Lunedì	Aequilibrium Pilates	Aequilibrium Pilates					Energy Fitness Gym Step		Energy Fitness Gym Zumba/Dansyng
Martedì	Energy Fitness Gym Effectifit®		Energy Fitness Gym Total Body	17,30 Aequilibrium Pilates		Energy Fitness Gym Power Ton		Aequilibrium Pilates Clelia	
Mercoledì	Aequilibrium Pilates	Aequilibrium Pilates				** Energy Fitness Gym Pound			
Giovedì	Energy Fitness Gym GAG		** Energy Fitness Gym Pound	17,30 Aequilibrium Pilates		Energy Fitness Gym Effectifit® GAG		Aequilibrium Pilates	
Venerdì	Aequilibrium Pilates	Aequilibrium Pilates							
Sabato									
Domenica									

Tutte le lezioni si tengono presso:

A.S.D. Ginnastica Valentia

Via Michelangelo, 3 bis

15048 Valenza

Tel: 0131 951325 – 0131 1920140 – e-mail: imfo@valentia.it – sito: www.valentia.it

Small Group 2018 – 2019

**** Per le lezioni di "Funzionale" - "Joy Walk" - "Small Group - Pound" è indispensabile la prenotazione da effettuarsi tramite APP**

Giorni	10,00	11,30	12,30	14,30	18,30	19,00	19,30	20,00	20,30	21,00
Lunedì		** Aequilibrium Small Group								
Martedì										
Mercoledì		** Aequilibrium Small Group								
Giovedì										
Venerdì		** Aequilibrium Small Group								
Sabato										

Tutte le lezioni si tengono presso:

A.S.D. Ginnastica Valentia

Via Michelangelo, 3 bis

15048 Valenza

Tel: 0131 951325 – 0131 1920140 – e-mail: imfo@valentia.it – sito: www.valentia.it