



PALESTRA OPTIMA di Facciotti Carlo Alberto - Via della Cooperazione, 10 - 37024 ARBIZZANO (VR)

tel. 0457514094 - [info@palestraoptima.it](mailto:info@palestraoptima.it) - [www.palestraoptima.it](http://www.palestraoptima.it)

## Orario definitivo stagione 2011/12

orari		lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
08:00	09:00		8.30 - 9.30 ED POSTURALE			8.30 - 9.30 ED POSTURALE
09:00	10:00	EDUCAZIONE POSTURALE	9.30 - 10.30 GYM TONIC		EDUCAZIONE POSTURALE	9.30 - 10.30 GYM TONIC
10:00	11:00	GAG	10.30 - 11.30 POWER FLEX		GAG	10.30 - 11.30 POWER FLEX
11:00	12:00				FIT MOVE	
14:00	15:00	GYM TONIC	GAG	GYM TONIC	GAG	
15:00	16:00					
16:00	17:00					
17:00	18:00	POWER FLEX			POWER FLEX	
18:00	19:00	STEP BASE	18.30 - 19.30 TOTAL BODY		GAG	18.30 - 19.30 TOTAL BODY
19:00	20:00	EDUCAZIONE POSTURALE	19.30 - 20.30 STEP AVANZATO	STEP INTERMEDIO	EDUCAZIONE POSTURALE	19.30 - 20.30 GAG
20:00	21:00	GYM TONIC	20.45 - 22.15 HTA YOGA	KRAV MAGA	GYM TONIC	
21:00	22:00				BALLO CARAIBICO	
22:00	23:00				BALLO CARAIBICO	