



Centro KABOR Palestre (via Adige 31) - 06 8416037 - www.centrokabor.it

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9:00-10:00	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce	
9:30-10:30	Risveglio Muscolare	Ginnastica Posturale (Roberta)	Risveglio Muscolare	Ginnastica Posturale (Roberta)	Risveglio Muscolare	
10:00-11:00	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce	
10:30-11:30	Gym Dance	Ginnastica Posturale (Roberta)	Gym Dance	Ginnastica Posturale (Roberta)	Gym Dance	
11:30-12:45					Hatha Yoga	
12:00-13:00		Pilates		Pilates		
13:30-14:30	Total Body	Total Body Pilates	Total Body	Total Body Pilates	Total Body	
15:30-17:00						Taekwondo
16:30-17:30	Ginnastica Posturale (Marino)		Ginnastica Posturale (Marino)		Ginnastica Posturale (Marino)	
17:00-18:00		Ginnastica Posturale (Roberta)		Ginnastica Posturale (Roberta)		
17:30-18:30	Ginnastica Generale		Ginnastica Generale		Ginnastica Generale	
18:00-19:00		Karate		Karate		
18:30-19:30	Ginnastica Generale Pilates (Lora)	Pilates (Anastasiia)	Ginnastica Generale Pilates (Lora)	Pilates (Anastasiia)	Ginnastica Generale	
19:30-20:30	Fitness (Lora) Kick Boxing	Fitness (Mariangela) Aikido	Fitness (Lora) Kick Boxing	Fitness (Mariangela) Aikido	Kick Boxing	
19:30-21:00	Hatha Yoga	Taekwondo	Danza del Ventre	Taekwondo	Hatha Yoga	
20:30-21:30	Kick Boxing		Kick Boxing			
21:00-22:30			Danza del Ventre			

Body Building:
Lun.-Ven. 9:00-22:00
Sab. 10:30-18:30
L'istruttore è in sala nei seguenti orari:
Lun. 17:00-21:00
Mar. 13:30-14:30 e 19:00-21:00
Mer. 13:30-14:30 e 19:00-21:00
Gio. 13:30-14:30 e 17:00-21:00
Ven. 19:00-21:00

Orario Palestra e Segreteria: Lunedì-Venerdì 9:00-22:00 Sabato 10:30-18:30

Corsi per bambini e ragazzi

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
10:45-11:30						Gioco-Danza
15:00-16:30			Danza Moderna / Funk (avanzato)		Danza Moderna / Funk (avanzato)	
16:30-17:30		Judo	Danza Moderna / Funk (intermedio)	Judo	Danza Moderna / Funk (intermedio)	
17:00-18:00		Karate		Karate		
17:30-18:30		Judo	Danza Moderna / Funk (principianti)	Judo	Danza Moderna / Funk (principianti)	
18:30-19:30		Judo		Judo		

note: