



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 | |
| 12:00-13:00 | | Pilates | | Pilates | | |
| 13:30-14:30 | Total Body | Total Body Pilates | Total Body | Total Body Pilates | Total Body | |
| 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 | |
| 19:00-20:00 | | | Kick Boxing | | | |
| 19:30-20:30 | Fitness (Lora) Kick Boxing | Fitness (Anastasiia) Aikido | Fitness (Lora) | Fitness (Anastasiia) Aikido | Kick Boxing | |
| 19:30-21:00 | Hatha Yoga | Taekwondo | Danza del Ventre | Taekwondo | Hatha Yoga | |
| 20:00-21:00 | | | Kick Boxing | | | |
| 20:30-21:30 | 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: