



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

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
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 (Anastasiia)		Pilates (Anastasiia)	
13:30-14:30	Total Body (Miryan)	Total Body (Emanuela) Pilates (Anastasiia)	Total Body (Miryan)	Total Body (Emanuela) Pilates (Anastasiia)	Total Body (Miryan)
16:30-17:30	Ginnastica Posturale (Marino)		Ginnastica Posturale (Marino)		Ginnastica Posturale (Marino)
17:00-18:00		Ginnastica Posturale (Miryan)		Ginnastica Posturale (Miryan)	
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 (Arianna)	Ginnastica Generale Pilates (Lora)	Pilates (Arianna)	Ginnastica Generale
19:30-20:30	Fitness (Lora) Kick Boxing	Fitness (Flores) Aikido	Fitness (Lora) Kick Boxing	Fitness (Flores) Aikido	Kick Boxing
19:30-20:45	Hatha Yoga	Taekwondo		Taekwondo	Hatha Yoga
20:00 - 21:00			Flamenco		
20:30-21:30	Kick Boxing	Muay Thai	Kick Boxing	Muay Thai	
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



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

Corsi per bambini e ragazzi

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
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: