



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

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>9:00-10:00</b>	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce
<b>9:30-10:30</b>		Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale	
<b>10:15-11:15</b>	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce
<b>10:30-11:30</b>	Gym Dance	Ginnastica Posturale	Gym Dance	Ginnastica Posturale	Gym Dance
<b>12:00-13:00</b>	Risveglio Muscolare	Pilates	Risveglio Muscolare	Pilates	Risveglio Muscolare
<b>13:30-14:30</b>	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body
<b>16:30-17:30</b>	Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale		
<b>17:00-18:00</b>		Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale	
<b>18:00-19:00</b>	Ginnastica Generale	Karate	Ginnastica Generale	Karate	
<b>18:00-19:00</b>	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
<b>18:30-19:30</b>	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
<b>19:00-20:00</b>	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
<b>19:00-20:30</b>	Hatha Yoga (19:15 - 20:30)				Hatha Yoga (19:00 - 20:15)
<b>19:30-20:30</b>	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	
<b>19:30-20:30</b>		Difesa Personale		Difesa Personale	
<b>20:00-21:00</b>	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
<b>20:30-21:30</b>		Prepugilistica	Danza del Ventre (20:00 - 21:30)	Prepugilistica	

**Body Building:**  
Lun.-Ven. 9:00-22:00  
Sab. 10:00-14:00  
L'istruttore è in sala nei seguenti orari:  
Lun. - Ven. 18:00-20:00

**Orario di apertura ai tesserati: Lunedì-Venerdì 9:00-22:00 Sabato 10:00-14:00**



**Centro KAVOR (via Adige 31) - 06 8416037 - [www.centrokabor.it](http://www.centrokabor.it)**

### **Corsi per bambini e ragazzi**

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
<b>16:00-17:30</b>			Danza Moderna		Danza Moderna	
<b>16:30-17:30</b>		Judo		Judo		
<b>17:30-18:30</b>		Judo	Danza Moderna	Judo	Danza Moderna	
<b>18:30-19:30</b>		Judo		Judo		

note: