



Centro KABOR (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		Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale	
10:15-11:15	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce
10:30-11:30	Gym Dance	Ginnastica Posturale	Gym Dance	Ginnastica Posturale	Gym Dance
11:30-12:30	Risveglio Muscolare		Risveglio Muscolare		Risveglio Muscolare
13:30-14:30	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body
16:30-17:30	Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale		
17:00-18:00		Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale	
18:00-19:00	Ginnastica Generale	Karate	Ginnastica Generale	Karate	
18:00-19:00	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
18:30-19:30	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
19:00-20:00	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
19:00-20:30	Hatha Yoga (19:15 - 20:30)				Hatha Yoga (19:00 - 20:15)
19:30-20:30	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	
19:30-20:30		Difesa Personale		Difesa Personale	
20:00-21:00	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
20:00-21:30			Danza del Ventre		

Body Building:

Lun.-Ven. 9:00-22:00

Sab. 10:00-14:00

L'istruttore è in sala nei seguenti orari:

Lunedì 19:00-21:00

Martedì 18:30-21:00

Mercoledì 18:00-20:00

Giovedì 18:30-21:00

Venerdì 18:00-20:00

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



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

Corsi per bambini e ragazzi

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

note: