



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

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| 9:15-10:15 | Ginnastica Dolce | | Ginnastica Dolce | | Ginnastica Dolce |
| 9:30-10:30 | | Ginnastica Posturale | | Ginnastica Posturale | |
| 10:30-11:30 | 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 |
| 12:00-13:00 | | Pilates | | Pilates | |
| 13:30-14:30 | Total Body | Total Body | Total Body | Total Body | Total Body |
| 17:00-18:00 | | Ginnastica Posturale | | Ginnastica Posturale | |
| 18:00-19:00 | Kick Boxing | Karate | Kick Boxing | Karate | Kick Boxing |
| 18:30-19:30 | Pilates | Pilates | Pilates | Pilates | |
| 19:00-20:00 | Kick Boxing | | Kick Boxing | | Kick Boxing |
| 19:00-20:15 | Hatha Yoga | | | | Hatha Yoga |
| 19:30-20:30 | Fitness | Fitness | Fitness | Fitness | |
| 19:30-20:30 | | Difesa Personale | | Difesa Personale | |
| 20:00-21:00 | 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 18:00-20:00

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: