



## 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>
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
11:30-12:30	Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale		
12:00-13:00		Pilates		Pilates	
13:30-14:30	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body
13:30-14:30		<b>Pilates Posturale</b>		<b>Pilates Posturale</b>	
17:00-18:00	<b>Ginnastica Posturale</b>	Ginnastica Posturale	<b>Ginnastica Posturale</b>	Ginnastica Posturale	
18:00-19:00	Kick Boxing	Karate	Kick Boxing	Karate	Kick Boxing
18:30-19:30	Pilates (Andrea)	Pilates (Arianna)	Pilates (Andrea)	Pilates (Arianna)	Pilates (Andrea)
19:00-20:00	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
19:00-20:15	Hatha Yoga		Hatha Yoga (18:45-20:00)		
19:30-20:30	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	
19:30-20:30		Difesa Personale		Difesa Personale	
20:00-21:00	Kick Boxing		Kick Boxing		

### **Body Building:**

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

Sab. 10:00-15:00

L'istruttore è in sala nei seguenti orari:

Lunedì 17:30-20:00

Martedì 18:30-21:00

Mercoledì 17:30-20:00

Giovedì 18:30-21:00

Venerdì 17:30-20:00

**Orario di apertura ai tesserati: Lunedì-Venerdì 9:00-22:00 Sabato 10:00-15:00**



**Centro KABOR (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>17:00-17:50</b>		Karate		Karate		
<b>17:30-18:30</b>		Judo	Danza Moderna	Judo	Danza Moderna	
<b>18:30-19:30</b>		Judo		Judo		

Note: