



PALINSESTO LUGLIO 2018

SALE

	LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'							
	SALA				SALA				SALA				SALA				SALA							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
8,30	SUMMER FITNESS																			SUMMER FITNESS				
9,00																								
9,15																								
10,15																								
10,30																								
11,00																								
11,30																								
12,00																								
12,30																								
13,00																								
13,30		FUNZION ALE	PUGILIGHT																					
14,00																								
14,30																								
15,00																								
15,30																								
16,00																								
16,30																								
17,00																								
17,30																								
18,00																								
18,30																								
19,00	POWER AER.		POSTURALE																					
19,30																								
20,00	FIT. CIRC. TRAINING	CROSS FIT.	PILATES	KANGOO	PILATES			ZUMBA																
20,30																								
21,00	FIT BOXE																							

PALINSESTO WALKING SPINNING

PALINSESTO WALKING SPINNING										
	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	SPIN.	WALK.	SPIN.	WALK.	SPIN.	WALK.	SPIN.	WALK.	SPIN.	WALK.
8,30										
9,00										
9,15										
10,15										
11,00										
11,30										
12,00										
12,30										
13,00										
13,30										
14,00	ROBERTO						ROBERTO			ROBERTO
14,30										
15,00										
15,15										
16,00										
16,30										
17,00										
17,30										
18,00										
18,30										
19,00				LAURA						LAURA
19,30	MICHELE				ANGELA	MICHELE			ANGELA	MICHELE
20,00				ANGELA					ANGELA	
20,30										ANGELA
21,00										

NUOTO LIBERO

LUN	MER	VEN
9.30	9.30	9.30
10.20	10.20	10.20
11.10	11.10	11.10
12.00	12.00	12.00
12.50	12.50	12.50
15.00	15.00	15.00
15.50	15.50	15.50
16.40	16.40	16.40
		17.30
18.30	18.30	18.20
19.20	19.20	19.10
		20.00

I seguenti orari potrebbero subire variazioni

CENTRO BENESSERE LIGHT

Via Delle Arti, 1 - 75100 Matera (MT) - Tel. 0835 388749 - Mail. info@lightenergy.it

www.lightenergy.it