



Orari attività corsi pantheon club 2011/2012



CORSI	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
	SALA A	SALA B SALA C	SALA A	SALA B SALA C	SALA A	SALA B SALA C	SALA A	SALA B SALA C	SALA A	SALA B SALA C	SALA A
MATTINO	TOTAL BODY dolce 9.15 - 10.15	GINNASTICA DOLCE 9.45-11.45	PILATES 10.00 - 11.00		STEP-GAG dolce 9.15 - 10.15	ginnastica dolce 9.45-11.45			PILATES 9.15 - 10.15	GINNASTICA DOLCE 9.45-11.45	
	TOTAL BODY avanz 10.15 - 11.15				STEP-GAG avanz 10.15 - 11.15						
PAUSA PRANZO	TOTAL BODY 13.15 - 14.15		PILATES 13.15 - 14.15	SPINNING 13.30 - 14.30	JUST PUMP 13.15 - 14.15		CIRCUIT TRAINING 13.15 - 14.15	PILOGA 13.15 - 14.15	SPINNING 13.30 - 14.30		corso a rotazione dalle 13.30 - 14.30
POMERIGGIO	CORPO LIBERO FUNZIONALE 15.15 - 16.15	danza cl 3-4 anni 16.30-17.00			CORPO LIBERO FUNZIONALE 15.15 - 16.15	danza cl 3-4 anni 16.30-17.00			CORPO LIBERO FUNZIONALE 15.15-16.15		
	HIP HOP 15.30-16.30 e 16.30-18.30	danza cl 8-10 anni 17.00-18.00			HIP HOP 16.00-17.00 e 17.00-18.30	danza cl 5-7 anni 17.00-18.00					
		danza cl 5-7 anni 18.00-19.00				danza cl 8-10 anni 18.00-20.00		CIRCUITO ADDOMINALI 18.30 - 19.00			
SERA	STEP e TONIC 18.30 - 19.20	YOGA 19.00 - 20.00	FIT BOXE 19.00 - 20.00	CIRCUITO ADDOMINALI 19.00 - 19.30	TOTAL BODY 18.30 - 19.20	PILATES 20.00 - 21.00	JUST PUMP 19.00 - 20.00	YOGA 19.00 - 20.00	FIT BOXE 19.00 - 20.00	SPECIAL SPINNING 1 volta al mese 19.30 - 21.00	
	REBOUND 19.20 - 20.10	PILATES 20.00 - 21.00		JUST PUMP 19.30 - 20.30	ZUMBA 19.20 - 20.00		CORPO LIBERO FUNZIONALE 20.00 - 21.15	SPINNING 20.00-21.00	BALLI COUNTRY AVANZ 20.30 - 22.00		
	ZUMBA 20.10 - 21.00	SPINNING 20.00 - 21.00	CORPO LIBERO FUNZIONALE 20.00 - 21.15		SPINNING 19.30 - 20.30		BALLI COUNTRY PRINCIPIANTI 20.30 - 22.00				
RELAX	SAUNA 9.30 - 21.30		SAUNA 13.30 - 21.30		SAUNA 9.30 - 21.30		SAUNA 18.00 - 21.30		SAUNA 10.30 - 15.00		SAUNA 13.00 - 17.00

orari sauna	
lunedì	9.30-21.30
martedì	13.30-20.30
mercoledì	9.30-21.30
giovedì	18.00-20.30
venerdì	10.30-15.00
sabato	13.00-17.00
domenica	10.30-12.00

orari palestra	
lunedì	8:00-22:00
martedì	8:30-22:00
mercoledì	8:00-22:00
giovedì	8:30-22:00
venerdì	8:00-22:00
sabato	9.30- 18.00
domenica	9.30-12.30

Pantheon club via C. Battisti 5, 41012 Carpi (Mo)
tel/fax 059-689368 email: pantheonclub@libero.it
sito internet www.pantheon-club.info