

# PLANNING CORSI 2020 (dal 07\01)

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2
DIURNO		9,30 - (30') <b>PILATES BASE</b>	9,30 - (45') <b>SMALL GROUP</b>	9,30 - (45') <b>ZUMBA</b>	9,30 - (60') <b>BODY PUMP</b>	9,30 - (75') <b>YOGA DINAMICO</b>		9,30 - (60') <b>STEP TONE</b>	9,30 - (45') <b>SMALL GROUP</b>	9,30 - (60') <b>G.A.G.</b>		
		10,00 - (60') <b>PILATES AVANZATO</b>		10,15 - (45') <b>CIRCUIT TRAINING TRAINING</b>	10,30 - (60') <b>ENERGY SYSTEM</b>			10,30 - (60') <b>BACK SCHOOL</b>		10,30 - (30') <b>STRETCHING</b>	10,00 - (45') <b>SMALL GROUP</b>	
		12,45 - (45') <b>CIRCUIT TRAINING TRAINING</b>	12,45 - (60') <b>PILATES</b>	12,45 - (45') <b>CARDIOTONE</b>	12,30 - (45') <b>SMALL GROUP</b>	12,45 - (45') <b>STRETCH &amp; FLEX</b>		12,45 - (45') <b>CIRCUIT TRAINING</b>		12,45 - (45') <b>FATKILLER</b>		
POME	16,00 - (60') <b>CIRCUIT TRAINING</b>	16,00 - (60') <b>VOVINAM (11-13 anni)</b>					16,00 - (60') <b>CIRCUIT TRAINING</b>	16,00 - (45') <b>SMALL GROUP</b>		16,00 - (60') <b>VOVINAM (11-13 anni)</b>		
		17,00 - (60') <b>VOVINAM (6-10 anni)</b>								17,00 - (60') <b>VOVINAM (6-10 anni)</b>		
SERALE		18,00 - (45') <b>SMALL GROUP</b>	17,15 - (60') <b>K 1</b>							18,00 - (60') <b>ZUMBA</b>		
	18,15 - (60') <b>YOGA DINAMICO</b>	18,45 - (60') <b>ZUMBA</b>	18,15 - (60') <b>PUGILATO</b>	18,00 - (60') <b>STEP FUNZIONALE</b>	18,30 - (45') <b>SUPER JUMP</b>	18,15 - (60') <b>POSTURAL STRETCHING</b>	18,15 - (30') <b>JUMP ROPE</b>	18,30 - (60') <b>ENERGY SISTEM</b>	19,00 - (30') <b>FLEX MOBILITY</b>			
	19,15 - (60') <b>YOGA DINAMICO</b>	19,45 - (60') <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	19,15 - (60') <b>CROSS TRAINING</b>	19,00 - (45') <b>G.A.G.</b>	19,15 - (30') <b>SUPER ABD</b>	19,30 - (60') <b>DIFESA PERS. VOVINAM</b>	18,45 - (60') <b>K 1</b>	19,30 - (60') <b>BODY PUMP</b>	19,30 - (60') <b>CROSS TRAINING</b>			
	20,15 - (90') <b>CALISTENICS</b>		20,15 - (30') <b>STRETCHING</b>	19,45 - (45') <b>CIRCUIT TRAINING</b>	20,00 - (60') <b>PILATES BASE</b>	20,30 - (30') <b>JUMP ROPE</b>	19,45 - (60') <b>PUGILATO</b>	20,30 - (60') <b>YOGA DINAMICO</b>	20,30 - (30') <b>STRETCHING</b>			

## POSTURAL

corsi per migliorare la postura e rinforzare la muscolatura della schiena

**ORARI RECEPTION**  
 lun-ven 9,00 - 21,00  
 sabato 9,00 - 20,00  
 domenica 9,00 - 19,30

## CONDITIONING

corsi ad alta intensità di potenziamento della resistenza e forza funzionale e tonificazione

**ORARI PALESTRA**  
 lun-gio 8,00 - 22,00  
 venerdì 8,00 - 21,30  
 sabato 9,00 - 19,30  
 domenica 9,00 - 19,00

## CARDIO & FUN

corsi a media intensità cardio, allenamento metabolico e bruciagrassi



TreforclubCislano  
 treforclubcislano

## KIDS

corsi per BAMBINI

Via Cusago 1 - 20080 Cislano (MI)  
 tel. 029018974  
 segreteria.cislano@treforclub.it

## SMALL GROUP

gli SMALL GROUP sono allenamenti extra con il Personal Trainer in mini gruppetto /max 4 persone, di tipo POSTURALE, METABOLICO, POWER E TONIFICAZIONE



\*I corsi potranno subire delle variazioni durante l'anno\*