



Via Baldo degli Ubaldi, 184 - Tel. 06.45.49.72.82 - info@targeturbanclub.it - www.targeturbanclub.it - FACEBOOK - INSTAGRAM

Ora	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'	SABATO
9:30		Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)		Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)		
10:00	Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)				Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)	
10:30		Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)		Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)		
11:00	Ginnastica per la Salute (metodo GINNASTICA DOLCE)		Ginnastica per la Salute metodo GINNASTICA DOLCE )			
13:30	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)		*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)		*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	
16:30						
16:00				*Danza Sportiva Internazionale (Balli di Gruppo Latino Americani)		*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE OPEN LEVEL.)
17:00	Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)		Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)			*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)
18:00	Ginnastica Aerobica (metodo ZUMBA)	Ginnastica per la Salute e il Fitness (metodo FUNZIONALE)		Ginnastica per la Salute e il Fitness (metodo FUNZIONALE)	Ginnastica Aerobica (metodo ZUMBA)	
19:00	Ginnastica per Tutti (metodo TOTAL BODY)	*Ginnastica Acrobatica (metodo EXOTIC )	Ginnastica per Tutti (metodo GAG)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	Ginnastica per Tutti (metodo FIT PUMP)	
20:15	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE OPEN LEVEL.)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE OPEN LEVEL.)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	

**I CORSI CON L'ASTERISCO\* SONO A PARTE DALL'ABBONAMENTO PALESTRA**  
 Gli orari dei corsi potrebbero subire delle variazioni durante il mese di Luglio.

Percorso Schiena Felice	Percorso Pole Dance	Percorso Forma e Benessere	
-------------------------	---------------------	----------------------------	--