

Palestrina B (2021-22)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
08:00						08:00
09:00						09:00
10:00						10:00
11:00						11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
14:00						14:00
15:00						15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00						20:00
21:00						21:00
22:00						22:00

Gruppo S&D
Sabina
079/402.52.82
step&dance@bluewin.ch

Scuole Elementari
direzione
091/821.85.81

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Gruppo S&D Poundfit 09:30-10:30	Gruppo S&D Pilates 09:30-10:30	Gruppo S&D Strech and tone 08:45-09:45 Gruppo S&D Aerobica latina 10:00-10:45	Gruppo S&D M.A.X. 09:00-09:45 Scuole El. (2UD) 10:00-11:30	Gruppo S&D G.A.G. 08:45-09:30 Gruppo S&D Stretching 09:45-10:30
		PAUSA PRANZO 12:00-13:30		
			Scuole El. (2UD) 13:40-15:15	
Gruppo S&D Zumba Kid 16:00-18:00				
		Gruppo S&D Pilates 17:30-18:15		
Gruppo S&D Yoga flex 18:00-18:45	Gruppo S&D Pilates 18:00-18:45	Gruppo S&D Pundfit 18:30-19:15	Gruppo S&D Zumba 18:30-19:15	
Gruppo S&D M.A.X. 19:00-19:30	Gruppo S&D Zumba toning 19:00-19:45	Gruppo S&D M.A.X. 19:30-20:00	Gruppo S&D Strong Nation 19:30-20:15	
Gruppo S&D Zumba fitness 19:45-20:45	Gruppo S&D Zumba fitness 20:00-20:45			