



new Monica Club

due ingressi: Viale della Repubblica, 60/B - Via Zanardelli, 53 70125 Bari (Italy)

tel.e fax: 080 8765534 e-mail: info@monicaclub.it sito internet: www.monicaclub.it info: 080 8765534 349 6189869

Lunedì - Mercoledì - Venerdì			Martedì - Giovedì			Sabato		
L			L			L		
08:00			08:00	WALKING	◆ 60'	08:00		
09:00	PILATES	◆ 60'	09:00	KINESIS SMALL GROUP	◆ 60'	09:00		
10:00	GAG	◆ 60'	10:00	BALLI DI GRUPPO	◆ 60'	10:00	CT (CIRCUIT TRAINING)	● 60'
11:00			11:00			11:00	WALKING	◆ 60'
12:00			12:00			12:00		
13:30	WALKING	◆ 60'	13:30			13:30	CROSS TRAINING	◆ 60'
	CT (CIRCUIT TRAINING)	● 60'						
14:00			14:00	CROSS TRAINING	◆ 60'	14:00		
15:00	ARTI SAMURAI	◆ 90'	15:00			15:00		
16:00			16:00	KINESIS SMALL GROUP	◆ 60'	16:00		
17:00	ZUMBA	★ 60'	17:00	BALLI DI GRUPPO	◆ 60'	17:00		
17:30	KINESIS SMALL GROUP	◆ 60'	17:30			17:30		
18:00	REAL BALL	★ 60'	18:00	PILATES	★ 60'	18:00		
19:00	WALKING	◆ 60'	19:00	C & T (CARDIO & TONE)	◆ 60'	19:00		
				CT (CIRCUIT TRAINING)	● 60'			
19:30	AIKIDO	★ 60'	19:30					
	GYM CIRCUIT MIX	◆ 60'		WALKING	◆ 60'		ORARI DEI CORSI ◆ SALA FITNESS ★ SALA VERDE ◆ SALA ARANCIO ● SALA GIALLA ◆ SALA KINESIS L DURATA DEL CORSO	
20:00			20:00	CARAIBICHE	◆ 60'			
	CROSS TRAINING	◆ 60'		CROSS TRAINING	◆ 60'			
21:00	ZUMBA	★ 60'	21:00	CARAIBICHE	◆ 60'			
22:00			22:00	KIZOMBA	◆ 60'			

ORARI IN VIGORE DAL 1° SETTEMBRE 2017



LA SALA ATTREZZI E' APERTA DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE ORE 8:30 ALLE ORE 22:30 - IL SABATO DALLE ORE 8:30 ALLE ORE 18:00

new Monica Club passion for fitness