

CORSI TIME OUT

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO.
	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
09.00				HARMONY STRETCH Ursula				HARMONY STRETCH Ursula			
09.30	WALKING/ FIT BOXE** Ilaria	PILATES Tania			SPECIAL PUMP Serena	PILATES Tania			JUST DANCE Jessica	PILATES Tania	
10.00			BRUCIAGRASSI Ursula				CORPO EVOLUTION Ursula				
10.30		PILATES SOFT Tania				PILATES SOFT Tania				PILATES SOFT Tania	
13.15	CIRCUIT TRAINER Aurola	YOGA Stefano	SPECIAL PUMP Irene	PILATES 3D Mara	BRUCIAGRASSI Aurola	PILATES Tania	GAG Irene	PILATES 3D Mara	SPECIAL PUMP Aurola	YOGA Stefano	11.00 SPECIAL PUMP Irene
15.15			JUST DANCE Jessica		KARDIO&TONE Aurola		JUST DANCE Jessica				
16.30			16,00 CORPO EVOLUTION Ursula	BABY ORIENTAL DANCE			Gioco Danza [Jessica] (dai 3 ai 5 anni) (Sala Aria) P		16,00 Moderno Medio [Jessica] 90min (Sala Fuoco) (10-13anni) P		
17.00	PILATES Aurola	KARATE • Bambini	WELL BACK Irene	JUDO	PILATES Aurola	KARATE • Bambini	WELL BACK Irene	JUDO	PILATES Aurola		
					Hip Hop 1 [Jessica] (6-11anni) (Sala Fuoco) P		17,30 Classico Intermedio [Jessica] (Sala Aria) (dai 12anni) P		17,30 Moderno Big [Jessica] 90min (S. Fuoco) (dai 13anni) P		
18.00	FIT BOXE Ilaria	KARATE • Ragazzi	STEP DANCE Irene	CAPOEIRA• Ragazzi	FIT BOXE Ilaria	KARATE• Ragazzi	STEP DANCE Irene	CAPOEIRA• Ragazzi	SPECIAL PUMP Aurola	CORPO EVOLUTION Ursula	
		POSTURAL ACADEMY Jessica		DANZA D VENTRE Nadia 18.30		POSTURAL ACADEMY Jessica	Hip Hop 4 [Nadia] (Sala Fuoco) (dai 12) P				
	1°/2° Grado Classico/Moderno [Jessica] (7-10 anni) (Sala Fuoco) P		Latino Americano Ragazzi [Serena] (Sala Fuoco) (6-13anni) P		Hip Hop 2 [Jessica] (Sala Fuoco)		18.30 Hip Hop 3 [Jessica] (Sala Aria)				
19.00	CARDIO TONE Ilaria	PILATNESS Ursula	SPECIAL PUMP Serena	19.30 KARATE• Adulti	CARDIO STEP Aurola	PILATNESS Ursula	Special FIT BOXE (1ora ½) Ilaria	19.30 KARATE• Adulti	STRONG Angy	HARMONY STRETCH Ursula	
20.00	Old School Ragazzi e Adulti [Mauro] (Sala Aria) P			DANZA D VENTRE Nadia	New Style Adulti [Jessica] (Sala terra) P						
	ZUMBA FIT Monica		20,15 ZUMBA Andrea					20,15 ZUMBA Andrea			
20.30				CAPOEIRA (S.Fuoco)	20.15 KRAV MAGA Matteo		LATINO AMERICANO Avanzato	CAPOEIRA (S.Fuoco)		LATINO AMERICANO Principianti	
									*Sala Arti Marziali / ** Lezioni Alternate		
									I corsi sottolineati richiedono un abbonamento specifico		

ACQUA FITNESS						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO.
09.30		Aqua Gym Jessica		Aqua Gym Jessica		
10.30	Aqua Tone Ilaria		Aqua Fit Serena		Aqua G.A.G. Jessica	12.15 Aqua Gym Nadia
13.15	Aqua Power Virginia	Aqua Tube Jessica	Aqua Tone Ilaria	Aqua G.A.G. Jessica	Aqua Power Nadia	
14.25		Aqua Combat Jessica		Aqua Circuit Jessica		
15.00	HydroWellBack Jessica		HydroWellBack Jessica			
19.00	Aqua Aerobica Aurola		Aqua G.A.G. Ilaria		Aqua Tone Chiara S.	
19.30		Aqua G.A.G. Jessica		Aqua Gravity Jessica (Lez. a prenotazione)		
19.45	Aqua Tone Aurola		Aqua Combat Ilaria			

WALKING & INDOOR CYCLING						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
13.15	IND.CYCLING Teresa	IND.CYCLING Franco	IND.CYCLING Alessandro	IND.CYCLING Franco	IND.CYCLING Alessandro	
	WALKING Filippo	WALKING Chiara	WALKING Filippo	WALKING Chiara	WALKING Filippo	
19.00	IND.CYCLING Teresa		IND.CYCLING Teresa			
19.15	WALKING Filippo				WALKING Filippo	
19.30		WALKING Franco		WALKING Franco		Lezioni a prenotazione

RING SPECIAL TRAINING					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13.15		T.O.S.T. Chiara		T.O.S.T. Chiara	
18.00	BOXE TRAINING Filippo		TRX & CO.* Filippo		TRX & CO.* Filippo
19.00		T.O.S.T. Marco	BOXE TRAINING Filippo	T.O.S.T. Marco	
20.30	*Lezione a prenotazione	TRX* Franco		TRX* Franco	

ORARIO NUOTO LIBERO			
DISPONIBILITA'	MATTINA.	POMERIGGIO.	SERA.
Lunedì	9.00-10.30 11.15-13.15	14.00-15.00 15.45-17.00	20.30-21.30
Martedì.	9.00-9.30	10.15-13.15	15.15-17.00 18.00-19.30
Mercoledì	9.00-10.30 11.15-13.15	14.00-15.00 15.45-19.00	20.30-21.30
Giovedì	9.00-9.30	10.15-13.15	15.15-17.00 18.00-19.30
Venerdì	9.00-10.30 11.15-13.15	14.00-17.00 18.00-19.00	19,45-21.30
Sabato	10.00-11.00	13.00-16.00	
domenica	10,00-12,30		

timeout
PALESTRE

Time Out Prato

Via Roma 530/A Loc. Fontanelle

Tel. 0574 623457

Timeoutprato@gmail.com

www.timeoutprato.it

ORARIO PALESTRA Lunedì-Venerdì 7.30-22.30

Sabato 9.30-17.00 Domenica 10.00-13.00