



CORSI TIMEOUT

CORSI TIMEOUT										
LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
9.00			Postural stretch Aurola					Postural stretch Aurola		
9.30	Pilates Samuela	PUMP Elena			Pilates Samuela			Pilates Samuela		
10.00			PosturalTone Aurola					PosturalTone Aurola		10.00 SpecialPump Chiara C.
10.30	Pilates Samuela		Total Body 11.00 Aurola		Pilates Samuela			Total Body 11.00 Aurola	Pilates Samuela	
13.15	Gag Chiara 7	Yoga Stefano	SpecialPump Jessica	ClassicPilates Chiara C.	Bruciagrassi Aurola	Pilates Samuela	StepCircuit Jessica	ClassicPilates Chiara C.	SpecialPump Chiara C.	Yoga Stefano
15.30			JustDance Jessica				JustDance Jessica			11.15 Gioco Danza (Alessia)(3-5 anni) (S. Aria)
17.00	Moderno Elementare 1 (Jessica) (Sala Fuoco) (6-9 anni)		Mini Hip Hop (Jessica) (Sala Fuoco) (5 anni)		Classico Kids 1 (Pamela) (Sala Aria) (8-14 anni)		Sala Aria			
	Gioco Danza 1 (Sala Aria) (Alessia) (4-5 anni)		Sala Aria		Sala Fuoco		Gioco Danza 2 (Alessia)(Sala Aria)(3-4 anni)		Classico Kids 2 (Pamela) (Sala Fuoco) (6-8 anni)	
	Pilates Chiara C.	KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Bianco-Arancione	WellBack Aurola	17.30 CAPOEIRA Bambini&Ragazzi	Pilates Aurola	KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Bianco-Arancione	WellBack Chiara C.	17.30 CAPOEIRA Bambini&Ragazzi	Pilates Chiara C.	
18.00	Fit Boxe Ilaria	Postural Accademy jessica	Gag Chiara C.	StepDance Aurola	FitBoxe Ilaria	Postural Accademy jessica	CircuiteTone Elena	Postural Accademy Jessica	SpecialPump Chiara C.	DANZA DEL VENTRE INIZIO 12/09
	18.15 KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Verde-Marrone				18.15 KARATE 90* Bambini&Ragazzi Cint. Verde-Marrone		Hip Hop Kids 2 (Virginia) (Sala Fuoco) (9-10 anni)			
	Moderno Elementare 2 (Jessica) (Sala Fuoco) (9-11 anni)		Hip Hop Teen (Virginia) (Sala Fuoco) (Over 12)		Hip Hop Kids 1 (Virginia)(Sala Fuoco)(6-9 anni)		Moderno Teen (Jessica) (Sala Aria) (11-15 anni)		17:30-19:00 Moderno Medie (Jessica) (Sala Aria) (Over 14)	
19.00	CardioTone Ilaria	HolisticTime Chiara C.	SpecialPump Aurola	ModernoBig (Jessica)(Aria) (Over 14)	HolisticTime Jessica	StepCoreo Aurola	BruciaGrassi Elena	Danza Ventre Base 1h/2 (sala Aria)	GagTone Chiara C.	Stretching Class Federica
20.00	19.30 KARATE 90* P.Adulti				19.45 KARATE 90* P.Adulti		Classico Big 60'+30' (Pamela) (Sala Terra) (Over 14)		I CORSI COLORATI RICHIEDONO UN ABBONAMENTO SPECIFICO	
	Hip Hop Old School (Mauro) (Sala Aria) (Over 12)		20:15-21:45 Hip Hop Int 3 (Nadia) (Sala Aria) (Over 14)		JUJITSU ISRAELIANO (Matteo)(Sala Aria)	Hip Hop Big 20:00-21:00 (Jessica) (S.Terra)(Over 14)		20.30 Danza Ventre 1/A 1h/2 S. Aria		

 Inizio 17/09
 Inizio 16/09

AQUA FITNESS						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30		AQUA GYM Nadia		AQUA GYM Nadia		12.15 AQUA GYM NADIA
10.30	AQUATONE Elena	CORSO NUOTO ADULTI	AQUA FIT Federica	CORSO NUOTO ADULTI	AQUA GAG Federica	
13.15	AQUA POWER Jessica		AQUA TONE Federica		AQUA POWER Nadia	
14.30	HYDROWELLBACK ADVANCED Jessica		HYDROWELLBACK ADVANCED Jessica			
15.00		AQUA GYM Chiara C.		AQUACIRCUIT Chiara C.	HYDROWELLBACK Nadia	
15.15	HYDROWELLBACK BASE Jessica		HYDROWELLBACK BASE Jessica			
19.00	AQUA GYM PRO Nadia		AQUA GAG Ilaria		AQUA POWER Chiara 7	
19.30		AQUA BOXE Elena		AQUA GRAVITY Nadia		
20.30		CORSO NUOTO ADULTI		CORSO NUOTO ADULTI		

ACADEMY					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13.15	FUNCTIONAL TRAINING Chiara C.				FUNCTIONAL TRAINING Chiara 7
18.00	BOXE TRAINING Simone	1/2 SPEED-UP Chiara 7	STRONG PILATES Auroa	1/2 SPEED-DOWN Chiara C.	
18.30		1/2 SPEED CORE Chiara 7		1/2 SPEED-CORE Chiara C.	
19.00	T.O.S.T. Simone	1/2 SPEED-DOWN Chiara 7	BOXE TRAINING Simone	1/2 SPEED-UP Chiara C.	19.15 T.O.S.T. Davide
19.30		TRX Chiara 7		T.O.S.T Davide	

WALKING-INDOOR CYCLING (Sala Fuoco)						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.15	IND. CYCLING Federica				IND. CYCLING Federica	11.00 WALKING Chiara C.
		WALKING Auroa		WALKING Auroa		DOMENICA
19.15	IND.CYCLING Pasquale	WALKING Chiara C.	IND.CYCLING Federica	WALKING Stefano B.		10.30 IND.CYCLING

NUOTO LIBERO			
DISPONIBILITÀ	MATTINA	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	16.00-17.00	20.00-21.30
MARTEDÌ	9.00-9.30	11.30-15.00 16.00-17.00	
MERCOLEDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	16.00-17.00 18.00-19.00	20.00-21.30
GIOVEDÌ	9.00-9.30	11.30-15.00 16.00-17.00	
VENERDÌ	9.00-10.15 11.30-13.00	14.00-15.00 16.00-17.00	18.00-19.00 20.00-21.30
SABATO	9.30-12.00	13.00-16.00	
DOMENICA	10.00-12.15		

SEGUICI SUI NOSTRI PROFILI E RIMANI SEMPRE AGGIORNATO



timeout
PALESTRE

Via Roma 530/A, Loc Fontanelle

ORARIO

LUN-VEN 7.30-22.30

SAB 9.30-17.00

DOM 10.00-13.00

INFO: 0574 623457 timeoutprato@gmail.com www.timeoutprato.it

**NEL PERIODO ESTIVO GLI ORARI DI APERTURA/CHIUSURA
SUBIRANNO VARIAZIONI**