

# COLISEUM CENTER

## PROGRAMMA CORSI 2020 - dal 3 Febbraio

| ORARI         | LUNEDI'             | MARTEDI'                  | MERCOLEDI'          | GIOVEDI'                | VENERDI'                  | SAB/DOM |
|---------------|---------------------|---------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|---------|
| 8.30 - 9.30   | Ginnastica dolce    | Rieducazione Posturale♦   | Ginnastica dolce    | Rieducazione Posturale♦ | Ginnastica dolce          |         |
| 9.30 - 10.30  | Ginnastica dolce    | Pump Over                 | Ginnastica dolce    | Pump Over               | Ginnastica dolce          |         |
|               |                     |                           |                     |                         |                           |         |
| 13.00 - 14.00 | Functional Training | Spinning                  | Step'N Define       | Total Core              | Total Body                |         |
| 16.00 - 17.00 |                     | Rieducazione Posturale♦   |                     | Rieducazione Posturale♦ |                           |         |
| 17.00 - 18.00 |                     | Rieducazione Posturale♦   |                     | Rieducazione Posturale♦ |                           |         |
| 18.15 - 19.15 | Fit Pilates         | Hata Yoga metodo Narayana | Fit Pilates         |                         | Hata Yoga metodo Narayana |         |
| 18.15 - 19.15 | Functional Training | Calisthenic Fitness       | Functional Training | G.A.G'n Shoulders       |                           |         |
| 19.15 - 20.15 | Step'N Define       | Spinning                  |                     | Spinning                | Step Cardio               |         |
| 19.15 - 20.15 | FIT Defence         | Postural Tone             | FIT Defence         | Postural Tone           |                           |         |
| 20.45-22.00   |                     | Yoga♦                     |                     |                         |                           |         |

**Corsi a pagamento:** ♦ (non compresi nell' abbonamento)

La Direzione si riserva la facoltà di modificare: orari di apertura/chiusura del centro, programma dei corsi e quello degli istruttori per motivi organizzativi

**Coliseum Center \_ Via G.B.Lulli 57, Modena TEL : 059/374364 -e-mail: [info@coliseumcenter.it](mailto:info@coliseumcenter.it) - sito internet: [www.coliseumcenter.it](http://www.coliseumcenter.it)**