

PROGRAMMA CORSI 2010/2011

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
GIORNO	10.00 Correttiva *	9.30 Pilates **	10.00 Antalgica *	9.30 Pilates *	10.00 Corpo Libero *	10.45 Surprise !! **	9.45 Spinning **
	45' CHRISTIANA PAC	60' SIMONA PAC	45' CHRISTIANA PAC	60' LAURA PAC	45' MONICA PAC	60' ROBERTA DEP	45' ROBERTA DEN
	10.45 Pancafit *	10.30 Cardio Tone **	10.45 Pancafit *	10.30 Tonificazione **	10.45 Addominali **		11.00 Interval T. **
	30' CHRISTIANA BRA	60' SIMONA PAC	30' CHRISTIANA BRA	60' LAURA PAC	15' MONICA PAC		45' ROBERTA DEP
	13.00 Body Tonic **	13.00 Pilates *	13.00 Spinning ***	13.00 Pilates *	13.00 Spinning ***	11.00 Kendo	11.45 Addominali **
45' MONICA PAC	60' SIMONA DEP	45' DANI-FRANCO DEN	60' LAURA DEP	45' DANI-FRANCO DEN	120' GIANNI PAC	15' ROBERTA DEP	
13.45 Addominali **	13.00 Fit Boxe ***	13.00 Tonificazione **	13.00 Fit Boxe ***	13.00 Body Tonic **	14.00 T'ai Chi		
15' MONICA PAC	45' GAIA PAC	45' MONICA PAC	45' MANUELA PAC	45' CRISTINA PAC	180' ARNALDO PAC		
	13.45 Addominali **	13.45 Addominali **	13.45 Addominali **	13.45 Addominali **	16.00 Difesa Personale		
	30' GAIA PAC	15' MONICA PAC	15' MONICA PAC	15' CRISTINA PAC	120' ANDREA DEP		
SERA	17.15 Kung Fu Bimbi	17.00 Moderna Teen	17.15 Kung Fu Bimbi	17.00 Danza Fiabe	17.00 Moderna Teen	<p>4 sale corsi 25 Istruttori qualificati</p> <hr/> <p>LEGENDA</p> <p>* Bassa Intensità ** Media Intensità</p> <p>*** Alta Intensità</p> <p>PAC Sala Al Pacino</p> <p>DEP Sala Johnny Depp</p> <p>BRA Sala Marlon Brando</p> <p>DEN Sala Robert De Niro</p>	
	60' CARLO PAC	60' GABRIELA PAC	60' CARLO PAC	60' GABRIELA PAC	60' GABRIELA DEP		
	18.30 Pilates *	17.30 Judo Bimbi	18.30 Pilates *	17.30 Judo Bimbi	18.15 Zumba Dance **		
	60' PAOLA DEP	60' ANDREA DEP	60' PAOLA DEP	60' ANDREA DEP	45' PAMELA PAC		
	19.00 Spinning ***	18.30 Judo Adulti	18.30 Total Body ***	18.30 Judo Adulti	18.30 Pilates *		
	60' BRUNO DEN	120' ANDREA DEP	45' SARA PAC	120' ANDREA DEP	60' PAOLA DEP		
	19.00 Total Body ***	18.15 Fat Burning **	19.15 Addominali **	18.30 Pump **	19.30 Spinning ***		
	45' CRISTINA PAC	45' LUCA PAC	30' SARA PAC	45' SARA PAC	60' BRUNO DEN		
	19.30 Kung Fu Adulti	19.00 Pancafit *	19.45 Fit Fly Boxe **	19.00 Pancafit *	20.00 Savate		
	90' CARLO DEP	30' ANDREA BRA	45' SARA PAC	30' ANDREA BRA	120' MAURIZIO PAC		
	19.45 Fit Boxe **	19.00 Zumba Dance **	19.30 Kung Fu Adulti	19.15 Total Body ***	20.30 Aikido		
	45' CRISTINA PAC	60' KARIM PAC	90' CARLO DEP	45' SARA PAC	120' ANGELO DEP		
	20.00 Spinning ***	19.00 Spinning **	20.30 Thai Boxe *	19.30 Pancafit *			
	60' BRUNO DEN	60' DANIELE DEN	120' NIK PAC	30' ANDREA BRA			
	20.30 Thai Boxe **	19.30 Pancafit *	21.00 Salsa **	20.15 Spinning **			
120' NIK PAC	30' ANDREA BRA	60' ANTONIO DEP	60' NADIA DEN				
	20.00 Gag **	22.00 Bachata **	20.30 Thai Boxe **				
	30' LUCA BRA	60' ANTONIO DEP	90' NIK PAC				
	20.30 Tone Up **		20.30 T'ai Chi **				
	30' LUCA BRA		120' ARNALDO DEP				
	20.30 Savate **						
	120' MAURIZIO PAC						
	20.30 Aikido **						
	120' ANGELO DEP						

AGGIORNAMENTO	3 settembre 2010
CORSI BASE	
CORSO SINGOLO	
I Corsi Singoli non sono inclusi nella Formula Club	
I Corsi di Spinning e Pancafit sono prenotabili.	
LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE IL PROGRAMMA CORSI	

STAR BODY PALESTRE - Via Guido Rossa 7 - CARUGATE (MI) Tel 02 92151954 web: www.starbody.it



TI SEGUIAMO CON PASSIONE