

# PROGRAMMA CORSI 2011/2012

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>GIORNO</b>	9.45 <b>Correttiva</b> * 45' CHRISTIANA PAC	9.45 <b>Pilates Expert</b> ** 60' FRANCESCA DEP	9.45 <b>Antalgica</b> * 45' CHRISTIANA PAC	9.45 <b>Pilates</b> * 60' LAURA PAC	9.45 <b>Corpo Libero</b> * 45' MONICA PAC	11.00 <b>Power Training</b> ** 60' ROBERTA DEP	9.45 <b>Spinning</b> ** 45' ROBERTA DEN
	10.30 <b>Pancafit</b> * 30' CHRISTIANA BRA	10.45 <b>Cardio Tone</b> ** 60' FRANCESCA PAC	10.30 <b>Pancafit</b> ** 30' CHRISTIANA BRA	10.45 <b>Gag</b> ** 60' LAURA PAC	10.30 <b>Addominali</b> * 15' MONICA PAC		11.00 <b>Interval T.</b> ** 45' ROBERTA DEP
	11.00 <b>Pancafit</b> * 30' CHRISTIANA BRA		11.00 <b>Pancafit</b> * 30' CHRISTIANA BRA				11.45 <b>Addominali</b> ** 15' ROBERTA DEP
	13.00 <b>Multy Sculpt</b> ** 45' MONICA PAC	13.00 <b>Pilates</b> * 60' LAURA DEP	13.00 <b>Spinning</b> *** 45' MATTEO DEN	13.00 <b>Pilates Expert</b> * 60' CARMEN DEP	13.00 <b>Spinning</b> *** 45' MATTEO DEN	11.00 <b>Kendo</b> * 120' GIANNI PAC	
	13.45 <b>Addominali</b> ** 15' MONICA PAC	13.00 <b>Fit Boxe</b> *** 45' GAIA PAC	13.00 <b>Step &amp; Tone</b> ** 45' MONICA PAC	13.00 <b>Fit Boxe</b> *** 45' GAIA PAC	13.00 <b>Power Trainig</b> ** 45' TERESA PAC	14.00 <b>T'ai Chi</b> * 180' ARNALDO PAC	
		13.45 <b>Addominali</b> ** 30' GAIA PAC	13.45 <b>Addominali</b> ** 15' MONICA PAC	13.45 <b>Addominali</b> ** 30' GAIA PAC	13.45 <b>Addominali</b> ** 15' TERESA PAC	16.00 <b>Difesa Personale</b> * 120' ANDREA DEP	
<b>SERA</b>	17.15 <b>Kung Fu Bimbi</b> * 60' MICHELE PAC	17.00 <b>Danza e Gioco 4-7</b> * 45' SILVIA PAC	17.15 <b>Kung Fu Bimbi</b> * 60' MICHELE PAC	17.00 <b>Danza e Gioco 4-7</b> * 45' SILVIA PAC	18.30 <b>Circuit Training</b> ** 45' GAIA PAC	4 sale corsi  25 Istruttori qualificati  <hr/> <b>LEGENDA</b>  * Bassa Intensità ** Media Intensità *** Alta Intensità  PAC Sala Al Pacino DEP Sala Johnny Depp BRA Sala Marlon Brando DEN Sala Robert De Niro	
	18.30 <b>Pilates</b> * 60' PAOLA DEP	17.30 <b>Judo Bimbi 4-7</b> * 60' ANDREA DEP	18.30 <b>Pilates</b> * 60' PAOLA DEP	17.30 <b>Judo Bimbi 4-7</b> * 60' ANDREA DEP	18.30 <b>Pilates</b> * 60' PAOLA DEP		
	19.00 <b>Spinning</b> *** 60' BRUNO DEN	18.30 <b>Judo Bimbi 8-14</b> * 60' ANDREA DEP	18.30 <b>Total Body</b> *** 45' SARA PAC	18.30 <b>Judo Bimbi 8-14</b> * 60' ANDREA DEP	19.15 <b>Cardio Boxe</b> *** 45' GAIA PAC		
	19.00 <b>Body Tonic</b> *** 45' CRISTINA PAC	17.45 <b>Danza Moderna 8-14</b> * 45' SILVIA PAC	19.15 <b>Addominali</b> ** 30' SARA PAC	17.45 <b>Danza Moderna 8-14</b> * 45' SILVIA PAC	19.30 <b>Spinning</b> *** 60' BRUNO DEN		
	19.30 <b>Kung Fu Adulti</b> ** 90' MICHELE DEP	19.30 <b>Judo Adulti</b> * 60' ANDREA DEP	19.45 <b>Fit Fly Boxe</b> ** 45' SARA PAC	19.30 <b>Judo Adulti</b> * 60' ANDREA DEP	20.00 <b>Savate</b> * 120' MAURIZIO PAC		
	19.45 <b>Fit Boxe</b> ** 45' CRISTINA PAC	18.30 <b>Military Fit</b> *** 45' LUCA PAC	19.30 <b>Kung Fu Adulti</b> ** 90' MICHELE DEP	18.30 <b>Pump</b> ** 45' SARA PAC	20.30 <b>Aikido</b> * 120' ANGELO DEP		
	20.00 <b>Spinning</b> *** 60' BRUNO DEN	19.00 <b>Pancafit</b> * 30' ANDREA BRA	20.30 <b>Thai Boxe</b> * 90' NIK PAC	19.00 <b>Pancafit</b> * 30' ANDREA BRA			
	20.30 <b>Thai Boxe</b> ** 90' NIK PAC	19.15 <b>Zumba Dance</b> ** 60' PAMELA PAC	20.30 <b>Spin Star Bike</b> *** 60' BRUNO DEN	19.15 <b>Total Body</b> * 45' SARA PAC			
	20.30 <b>Thai Boxe</b> ** 90' NIK PAC	19.00 <b>Spinning</b> ** 60' DANIELE DEN	21.00 <b>Tango Argentino</b> * 90' JOHNNY e VALERIA BRA	19.30 <b>Postural</b> * 30' ANDREA BRA			
		19.30 <b>Postural</b> * 30' ANDREA BRA		20.00 <b>Spinning</b> ** 60' PIERO DEN			
	20.00 <b>Spinning</b> ** 60' DANIELE DEN		20.30 <b>Thai Boxe</b> * 90' NIK PAC				
	20.00 <b>Gag 3 x 10</b> ** 30' LUCA BRA		20.30 <b>T'ai Chi</b> * 120' ARNALDO DEP				
	20.30 <b>Tone Up</b> ** 30' LUCA BRA						
	20.30 <b>Savate</b> * 120' MAURIZIO PAC						
	20.30 <b>Aikido</b> * 120' ANGELO DEP						

AGGIORNAMENTO	19 settembre 2011
CORSI BASE	
CORSO SINGOLO	A PAGAMENTO
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