



ORARI:

Lunedì - Venerdì 9.00 / 22.00

Sabato 9.00 / 18.00

SERVIZI:

Recupero Motorio

Posturale

Personal Trainer

Allenamento Funzionale

Spinbike

Schede personalizzate

**LA SAUNA E' APERTA IL MARTEDI'
IL GIOVEDI' E SABATO TUTTO IL GIORNO**

PARCHEGGIO: esterno e sotterraneo

Tel 0363911934

Cell. 329-3589223

**Via Balilla 66, Romano di Lombardia (BG)
direzione@blupalestre.it**

**La direzione si riserva la facoltà di variare, annullare
e spostare i corsi**

ORARI CORSI FITNESS - WORK IN PROGRESS									
GIORNI	MATTINO			PAUSA PRANZO	SERA				
ORARIO						18:15	19:30	20:00	
LUNEDI'						SPINNBIKE	KICK EXPLOSION + AERO FIT BOX	BOXE	
STUDIO						2	2	1	
DURATA						60	90	90	
ISTRUTTORE						BEPPE	SERGIO	GUANTI	
ORARIO	10:00	10:45		12:45	18:45				20:05
MARTEDI'	SPINNBIKE	STRETCHING		SPINNBIKE	SPINNBIKE				KICK BOXING
STUDIO	2	2		2	2				1
DURATA	45	30		45	45				90
ISTRUTTORE	PIER	PIER		PIER	PIER				MICHELE
ORARIO	09:30	10:40			19:00	18:30	19:15	20:00	
MERCOLEDI'	TOTAL FITNESS	TOTAL FITNESS			SPINNBIKE	CIRCUIT TRAINING	DANCE & FITNESS	BOXE	
STUDIO	1	1			2	1	1	1	
DURATA	60	60			45	45	45	90	
ISTRUTTORE	JUNIOR	JUNIOR			BEPPE	JUNIOR	JUNIOR	ENIO	
ORARIO					18:20	19:25			20:00
GIOVEDI'					SPINNBIKE	KICK EXPLOSION + AERO FIT BOX			KICK BOXING
STUDIO					2	2			1
DURATA					45	75			90
ISTRUTTORE					PIER	SERGIO			MICHELE
ORARIO	09:30	10:40				18:00	19:00	19:00	20:00
VENERDI'	TOTAL FITNESS	TOTAL FITNESS				DANCE & FITNESS	TOTAL BODY	SPINNBIKE	BOXE
STUDIO	1	1				1	1	2	1
DURATA	60	60				60	60	60	90
ISTRUTTORE	JUNIOR	JUNIOR				JUNIOR	SARA	BEPPE	ENIO