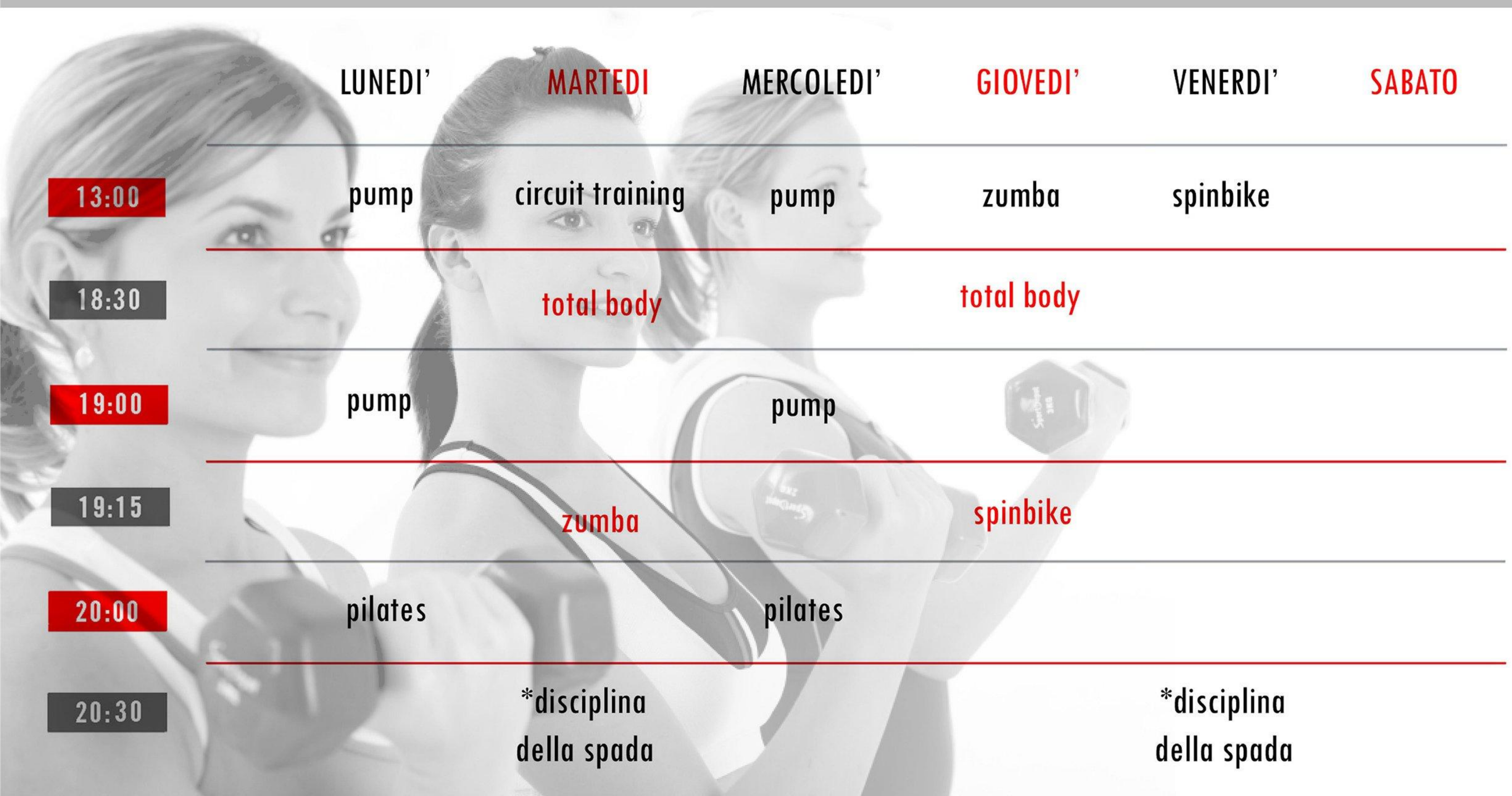


PALESTRA ENERGYM

SPORT SALUTE & VITA

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA A.I.C.S.

via fratelli Caire 2 | 15033 Casale Monferrato (AL) | 0142 71319 | paolo.canini@gonlinet.com



	LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
13:00	pump	circuit training	pump	zumba	spinbike	
18:30		total body		total body		
19:00	pump		pump			
19:15		zumba		spinbike		
20:00	pilates		pilates			
20:30		*disciplina della spada			*disciplina della spada	

- *Corso di Spada: per necessità di spazio, le lezioni si svolgono presso la palestra della Scuola XXV Aprile.

- Corso di Respirazione: si tengono durante l'anno corsi di respirazione e ginnastica per il benessere psicofisico.

ORARI PALESTRA: il lunedì e il giovedì dalle 9.00 alle 21.00. Martedì, mercoledì e venerdì dalle 11.00 alle 21.30.

Energym Sport, Salute & Vita - Via Fratelli Caire, 2 - Casale Monferrato - Telefono: 0142.71319