

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
SALA 1	SALA 2	SPINNING	SALA 1	SALA 2	SPINNING	SALA 1	SALA 2	SPINNING	SALA 1	SALA 2	SPINNING	SALA 1	SALA 2	SPINNING	SALA 1	SALA 2	SPINNING
9,30 Ginnastica Dolce			9,30 N-T-Day			9,30 Talama Pilates						9,30 Ginnastica Dolce	9,30 Step Power House				
10,30 Pancafit 30 min.		10,30 Spinning	10,30			10,15 Kinefit						10,30 Pancafit 30 min.	10,30	10,30 Spinning			11,30 Ginnastica Dolce
11,00		11,15				11,00						11,00		11,15			12,30 Pancafit 30 min.
			13,00 Talama Pilates					12,45 Spinnina						12,45 Spinnina			13,00
			13,45 Pancafit 15 min.					13,30						13,30			16,00 Danza
			14,00														18,00
						16,00 Giochi sport 3-6 anni							16,15 CAPOEIRA Ragazzi				10:00 - 17:00
16,30 Danza 3-6 anni	16,30 Parkour 3-6 anni		16,45 Ginnastica Dolce			17,00 Giochi sport 7-12 anni			16,30 Hip Hop 3-6 anni	16,30 Parkour 3-6 anni			17,00 Kinefit				DOMENICA
17,30 Danza 7-12 anni	17,30 Parkour 7-12 anni		17,45 Pancafit 30 min.			18,00 Ginnastica Dolce	18,30 Cardio Tonificazione	18,30 Spinning	17,30 Hip Hop 7-12 anni	17,30 Parkour 7-12 anni			18,00 Pancafit 30 min.				
18,30 Tonificaz.		18,30 Spinning	18,15 Talama Pilates			18,00 Pancafit 30 min.	19,15 Allenamento Funzionale	19,30 Spinning	18,30 Talama Pilates	18,30			18,30 Art-B-Move				18,30 Spinning
19,15 Pilates		19,15	19,30 N-T-Day		18,30 Spinning	19,30 CAPOEIRA	20,00 Self Time	20,15	19,30 N-T-Day				19,15 Danza				19,15
20,00 Stretching Strona		19,30 Spinning	20,30		19,15		20,15		20,30				20,00				
21,30 CAPOEIRA		20,15															
8:00 - 22:00			8:00 - 21:00			8:00 - 22:00			8:00 - 22:00			8:00 - 21:00					10:00 - 13:00

Centro di Scienze Motorie e Chinesiologia
di Massimo Bordonali e Dott.ssa Tatiana Cuttin
Via Romanello snc 15061 Arquata Scrivia AL
T 0143.666015 347.1745492
www.talama.it

**PER SEGUIRE LE LEZIONI ONLINE,
INFORMAZIONI, LEZIONI PERSONAL,
CONTATTATECI AI NUMERI 0143-666015 O 347-1745492**

