

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING
														8,45			
							9,00							Spinning			
	9,30			9,30			Pancafit										
	Ginnastica Dolce			Tonicifaz					9,30				9,30	9,30			
	10,30	10,30		10,30			Talama pilates		Power House				Ginnastica Dolce			11,30	
	Pancafit	Spinning							10,30				10,30			Ginnastica Dolce	
	11,00	11,15					10,15	10,15					Pancafit			12,15	
							Kinefit						11,00			Pancafit	
							11,00									13,00	
								12,45						12,45			
								Spinning						Spinning			
								13,30						13,30			
16,30				16,45					16,30				15,00				
Parkour JUNIOR				Ginnastica Dolce					Parkour JUNIOR				Pancafit		DOMENICA		
							17,00										
17,30				17,45			Giochi Sport JUNIOR		17,30				15,30		CORSI	DOLCE	SPINNING
Hip-Hop JUNIOR				Pancafit					Hip-Hop JUNIOR				Kinefit				
							18,00	18,00									
18,30		18,30		18,15	18,15				18,30				16,30	18,30			
Tonicifaz		Spinning		Talama pilates				18,45			Spinning		Capoeira JUNIOR	Spinning			
					Spinning												
19,15		19,30		19,15			Tonificazione Step		19,15	19,15			17,30	19,30			
Pilates Stretching				Rock Shoulder						Pancafit							
	19,30						20,00	19,30									
20,00	Capoeira			20,00						19,45	19,45						
							Capoeira				Spinning						
	21,00							21,00			20,30						

CHAT TALAMA JUNIOR

CHAT CAPOEIRA

Centro di Scienze Motorie, Chinesiologia, Posturologia.

Via Romanello snc 15061 Arquata Scrivia AL

T 0143.666015 347.1745492

www.talama.it

**PER SEGUIRE LE LEZIONI ONLINE,
INFORMAZIONI, LEZIONI PERSONAL,
SCHEDE DA SEGUIRE A CASA,
RITIRO ATTREZZATURA,
CONTATTATECI AI NUMERI 0143666015-3471745492**

