

# PALESTRA GYMNIC CLUB

email: [info@piscinagymnic.it](mailto:info@piscinagymnic.it) - SitoWeb: [www.piscinagymnic.it](http://www.piscinagymnic.it) - Indirizzo: Via delle Tagliate prima 61 S.Donato Lucca - Tel.: 0583-584800

## PROGRAMMA OTTOBRE 2024

Lunedì	
Ora	PALESTRA
08:30	YOGA DINAMICO
09:00	
10:00	
11:30	
12:30	

Martedì	
Ora	PALESTRA
06:45	YOGA VINYASA
08:00	
09:00	GINN DOLCE
10:00	
11:15	
12:30	

Mercoledì	
Ora	PALESTRA
08:30	
09:00	
10:00	
11:00	
12:30	

Giovedì	
Ora	PALESTRA
06:45	YOGA VINYASA
08:00	
09:00	GINN DOLCE
10:00	
11:30	
12:00	

Venerdì	
Ora	PALESTRA
08:00	
09:00	
10:00	YOGA
11:00	
12:30	

Sabato	
Ora	PALESTRA
07:30	
09:45	
10:00	
11:00	YOGA POSTURALE
12:00	HATHA YOGA

13:15	
14:15	
15:15	
16:30	
17:50	SLOW YOGA
19:00	YOGA VINYASA

13:30	YOGA DINAMICO
14:15	
15:15	
16:00	
17:00	
18:00	

13:15	
14:30	
15:30	
16:30	
17:00	
19:00	YOGA VINYASA

13:30	
14:15	
15:15	
16:30	
17:30	
18:00	ZUMBA

13:15	
14:15	
15:15	
16:00	
17:00	
18:30	BIONERGETICA

13:15	
14:15	
15:15	
16:00	
17:00	
18:30	

20:00	YOGA POSTURALE
-------	----------------

19:30	HATHA YOGA
-------	------------

20:00	YOGA VINYASA
-------	--------------

19:30	JUMP
-------	------

20:00	
-------	--

PROVE GRATUITE