


# SALA CORSI KLEB

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato e Domenica
9.15	STEP® TONE	GINNASTICA POSTURALE	TONESYSTEM	GINNASTICA POSTURALE	LES MILLS BODYATTACK™	 <p>DAL 02 MAGGIO PRENOTI E FAI FITNESS VIRTUAL QUANDO VUOI TU</p> <p>TUTTI I GIORNI COMPRESO SABATO E DOMENICA PRENOTA LA TUA LEZIONE DI GRUPPO VIRTUAL SUL GRANDE SCHERMO NELLA SALA CORSI KLEB GRATUITA PER TUTTI I NOSTRI ISCRITTI!</p> <p>Orario generale GENNAIO 2019</p> <p>ORARI APERTURA Da Lunedì a Venerdì 8.00 - 22.00 Sabato 9.00 - 19.00 Domenica 9.00 - 13.00</p> <p>Seguici Kleb Sarzana</p>
10.30		GINNASTICA ANTALGICA	PILATES	GINNASTICA ANTALGICA		
13.00	LES MILLS BODYPUMP™	FUNCTIONAL TRAINING	LES MILLS BODYATTACK™	LES MILLS BODYPUMP™	LES MILLS BODYATTACK™	
13.15	SPINNING®		SPINNING®		SPINNING®	
14.10				AEROBICA ZUMBA®		
15.00		STRETCHING POSTURALE		STRETCHING POSTURALE		
15.10	AEROBIC CIRCUIT TRAINING		LES MILLS BODYPUMP™ 30min STRETCHING 20min		TONESYSTEM	
16.00		FUNCTIONAL KIDS			FUNCTIONAL KIDS	
17.00		PILATES		PILATES		
17.15	SPINNING®		SPINNING®		SPINNING®	
18.00		LES MILLS BODYATTACK™		FUNCTIONAL TRAINING		
18.15	SPINNING®		SPINNING®		SPINNING®	
18.15	FUNCTIONAL TRAINING		STEP®		TONESYSTEM	
19.00		LES MILLS BODYPUMP™		LES MILLS BODYPUMP™		
19.15	TONESYSTEM		TONESYSTEM		ZUMBA®	
20.15	AEROBICA	SPINNING®	ZUMBA®	SPINNING®		

\* Le lezioni potranno subire variazioni e/o sospensioni. Le lezioni sono garantite con almeno 4 persone



Via B. P. Ugo Muccini 139 – SARZANA

Tel. 0187-1500690

WWW.KLEBSARZANA.IT

## A C Q U A G Y M

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
<b>8.45</b>		ACQUAGYM		ACQUAGYM		
<b>9.00</b>	ACQUAGYM		ACQUAGYM		ACQUAGYM	
<b>9.05</b>						ACQUAGYM
<b>10.45</b>	ACQUAGYM		ACQUAGYM		ACQUAGYM	
<b>13.00</b>	ACQUAGYM		ACQUAGYM		ACQUAGYM	
<b>14.00</b>	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM	
<b>15.15</b>	ACQUAGYM				ACQUAGYM	
<b>17.30</b>		ACQUAGYM		ACQUAGYM		
<b>18.45</b>	ACQUAGYM		ACQUAGYM		ACQUAGYM	
<b>19.10</b>		ACQUAGYM		ACQUAGYM		

## S C U O L A N U O T O B I M B I E A C Q U A T I C I T A '

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
<b>10.00</b>						Scuola Nuoto
<b>10.50</b>						Acquaticità 0-3 anni
<b>11.35</b>						Acquaticità 0-3 anni
<b>15.30</b>						Scuola Nuoto
<b>16.30</b>		Scuola Nuoto		Scuola Nuoto		Acquaticità 0-3 anni
<b>17.00</b>	Scuola Nuoto		Scuola Nuoto		Scuola Nuoto	
<b>17.20</b>						Acquaticità 0-3 anni
<b>17.50</b>	Scuola Nuoto		Scuola Nuoto		Scuola Nuoto	
<b>18.05</b>						Acquaticità 0-3 anni

## N U O T O L I B E R O A S S I S T I T O E C A M M I N A T A I N A C Q U A

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
<b>9.55</b>	Camminata in acqua				Camminata in acqua	
<b>12.00</b>		Nuoto libero		Nuoto libero		
<b>12.20</b>						Nuoto libero
<b>13.00</b>		Nuoto libero		Nuoto libero		
<b>13.20</b>						Nuoto libero
<b>18.20</b>		Nuoto libero		Nuoto libero		
<b>19.35</b>	Nuoto libero		Nuoto libero		Nuoto libero	
<b>20.00</b>		Nuoto libero		Nuoto libero		
<b>20.35</b>	Nuoto libero		Nuoto libero		Nuoto libero	