

## PROGRAMMA CORSI PALESTRA SETTEMBRE 2019

LUNEDI 02 SETTEMBRE	ORE 17.30 CIRCUIT TRAINING ORE 18.30 STRETCHING
MERCOLEDI 04 SETTEMBRE	ORE 17.30 GAG (GAMBE ADDOMINALI GLUTEI) ORE 18.30 STRETCHING
VENERDI 06 SETTEMBRE	ORE 17.30 TONE UP ORE 18.30 STRETCHING
LUNEDI 09 SETTEMBRE	ORE 17.30 30 CIRCUIT TRAINING ORE 18.30 STRETCHING
GIOVEDI 12 SETTEMBRE	ORE 17.30 GAG (GAMBE ADDOMINALI GLUTEI) ORE 18.30 STRETCHING
VENERDI 13 SETTEMBRE	ORE 17.30 TONE UP ORE 18.30 STRETCHING
LUNEDI 16 SETTEMBRE	ORE 17.30 30 CIRCUIT TRAINING ORE 18.30 STRETCHING
MERCOLEDI 18 SETTEMBRE	ORE 18.00 FLOW YOGA ORE 19.30 SPINNING
GIOVEDI 19 SETTEMBRE	ORE 17.30 GAG (GAMBE ADDOMINALI GLUTEI) ORE 18.30 STRETCHING
VENERDI 20 SETTEMBRE	ORE 17.30 TONE UP ORE 18.30 STRETCHING
LUNEDI 23 SETTEMBRE	ORE 17.30 30 CIRCUIT TRAINING ORE 18.30 STRETCHING
MERCOLEDI 25 SETTEMBRE	ORE 18.00 FLOW YOGA ORE 19.30 SPINNING
GIOVEDI 26 SETTEMBRE	ORE 17.30 GAG (GAMBE ADDOMINALI GLUTEI) ORE 18.30 STRETCHING
VENERDI 27 SETTEMBRE	ORE 17.30 TONE UP ORE 18.30 STRETCHING
LUNEDI 30 SETTEMBRE	ORE 17.30 30 CIRCUIT TRAINING ORE 18.30 STRETCHING

**Per info e prenotazioni telefonare al n.: +39.0122.675236 o inviare una email a:  
[info@sestrieresportcenter.it](mailto:info@sestrieresportcenter.it)**

**TURISPORT FOR ALL S.r.l.**

Sede centro sportivo: Strada Azzurri d'Italia, 2 - 10058 Sestriere (TO) – Tel.: +39 0122675236

Sede legale: Corso Matteotti, 44 – 00121 Torino (TO) - Partita Iva e Codice Fiscale n. 11945660014

Internet: sestrieresportcenter.it – E-mail: info@sestrieresportcenter.it – Pec: turisportforall@pec.turisportforall.it