



ASD Wa Yu Kai fam

Planning Corsi - Palestra Sinergy Club Muggiò 2010 / 2011

via A. Casati n. 4 Muggiò - Mi - tel. fax. 0 39-793609 muggio@sinergyclub.it - www.sinergyclub.it

Powered by



Sinergya fra Fitness e Arti Marziali.

Orari del centro:

Dal Lunedì al Venerdì ore 9.30 - 22.00 il Sabato ore 9.30 - 18.00

Il Centro è attrezzato con:

Area attrezzata di 250 mq con n. 40 postazioni di lavoro, n. 15 cardio Technogym, 1 pedana vibrante e 1 postazione Flex Ability con i seguenti programmi: schede di allenamento personalizzate, Circuit Training dimagranti, Cardio Firtness, Fitness Metabolico, preparazione atletica, recupero funzionale, ripristino della forma fisica.

n. 2 sale da 130 Mq dedicate ai CORSI FITNESS e ARTI MARZIALI e una da 70 Mq dedicata solo allo SPINNING.
Il centro è attrezzato con SAUNA e possibilità di MASSAGGI su appuntamento.

*" Vieni a Trovarci "
troverai tutto per il Fitness
e per le Arti Marziali
più scuola danza e attività giovanile.*

Obbligatorio per l'adesione al centro:

certificato medico, asciugamano, scarpe da utilizzare solo in palestra.

La direzione: si riserva il diritto di annullare i corsi con meno di 5 iscritti, o di modificare gli orari per esigenze del centro.

Ritirare il regolamento del centro.

Segue Planning →



ASD Wa Yu Kai fam

Planning Corsi - Palestra Sinergy Club Muggiò 2010 / 2011

via A. Casati n. 4 Muggiò - Mi - tel. fax. 0 39-793609 muggio@sinergyclub.it - www.sinergyclub.it



Sala Corsi Fitness

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30 - 10.30 C.P.S Alessandra	9,30 - 10,30 Antalgica Roberto	15,30 - 16,30 Posturale Elena	9.30 - 10.30 C.P.S Alessandra	9,30 - 10,30 Antalgica Roberto	
10.40-11.40 Aerobica Alessandra	10,30 - 11,30 Abdominal Roberto	17,00 - 18,00 Classica 2 10-13 anni	10.40-11.40 TOTALBODY Alessandra	15,30 - 16,30 Posturale Alessandra	
13,00-14,00 PILATES Roberto	16,00 - 16,45 FITBOXE Mauro	18,00 - 19,00 Moderno 2 9-12 anni Silvia	12,30 - 13,30 Aerostep Alessandra	17,00 - 18,00 Propedeutica 3-6 anni Silvia	
17,00 - 18,00 Classica 1 7/9 anni Silvia	17,00-18,00 Fusion Roberto	17,00-18,00 HIP HOP base	16,00 - 16,45 FITBOXE Mauro	18,00 - 19,00 Classica 2 10-13 anni	
17,00-18,00 HIP HOP base	19,00 - 20,00 TOTALBODY Cristina	19,00 - 20,00 PILATES Roberto	19,00 - 20,00 TOTALBODY Cristina	17,00 - 18,00 G.A.G Roberto	
18,00 - 19,00 Danza Mod1 6/8 anni silvia	20,00 - 21,00 FITBOXE Cristina	20,00 - 21,00 Walking Elena	20,00 - 21,00 FITBOXE Cristina	19,00 - 20,00 Moderno 2 11-14 anni	
19,00 - 20,00 PUMP Manuela	21,00 - 22,00 LATINO A. Mattia	Libero		20,00 - 21,00 Walking Roberto	
Occupata			Occupata		

Sala Arti Marziali

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
18,00 - 19,00 Kung Fu Bam Marco	17,00 - 18,00 KARATE Bam Mauro Sonny	18,00 - 19,00 Kung Fu Ba. Marco..	17,00 - 18,00 KARATE Ba Mauro Sonny	17-18 occupata	10.30 - 11.30 Pugilato Marco
19,00-20,00 M.M.A. Mixed Martial Arts	18,00 - 19,00 KARATE Rag Mauro Sonny	19,00-20,00 M.M.A. Mixed Martial Arts	18,00 - 19,00 KARATE Ra Mauro Sonny	Xxxxx ??????????????	10.30 - 12.00 Krav Maga Oliver
20,00 - 21,00 MUAY THAY Martino	19,00 - 20,00 KARATE AG. KATA	20,00 - 21,00 KICKBOXING Marco	19,00 - 20,00 KARATE AG. KATA	20,00 - 21,00 MUAY THAY Martino	
20,00 - 21,00 KICK BOXING Marco	20,00 - 21,00 KARATE AG. KUMITE	21,00 - 22,00 Aikido Mario	20,00 - 21,00 KARATE AG. KUMITE	21,00 - 22,00 KUNG FU Marco	15,00 - 18,00 Ag. Karate Mauro
21,00 - 22,00 Aikido Mario	21,00 - 22,00 KUNG FU Marco		21,00 - 22,00 Combat Dep JKD Stefano		
21,00 - 22,00 Combat Dep JKD Stefano			21,00 - 22,00 Difesa P- Solo Donne		

Sala Spinning

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
19.45 - 20.45 Spinning		19.45 - 20.45 Spinning		19.45 - 20.45 Spinning	14.30 - 15.30 Spinning