



MYGYMNICA
S.S.D. MyGymnica srl

INFO 079.276721
C/O GALLERIA MONSERRAT - SASSARI
mygymnica@gmail.com
www.mygymnicasassari.it

ORARI DISCIPLINE ANNO SPORTIVO 2016-2017

HEAT PROGRAM - SALA 4

Lunedì - Mercoledì - Venerdì				Martedì - Giovedì				Sabato						
07,30 08,30	FUNCTIONAL TRAINING	CRISTIAN	sala 3					8,45 9,45	HEAT PROGRAM	CHIARA	sala 4			
09,00 10,00	TOTAL FIT	GAVINO T.	Sala 2	09,30 10,45	TAI JI	ANTONIETTA	sala 2							
13,40 14,40	BODY DESIGN	GAVINO	Sala 1	11,00 12,00	POLE DANCE	ANETA	sala 6	18,15 19,15	HEAT PROGRAM	ELENA	sala 4			
14,00 15,00	TAC FIT	DOMENICO	Sala 3	13,40 14,40	BODY DESIGN	GAVINO	Sala 1	19,15 20,15	HEAT ADVANCE	ELENA	sala 4			
15,00 16,00	CROSSFIRE	MARCO S.	Sala 3					20,15 21,15	HEAT ADVANCE	FRANCESCO	sala 4			

CARDIO-FITNESS - SALA 5

Lunedì - Mercoledì - Venerdì				Martedì - Giovedì				Sabato						
								10,00 11,00	MIX FIT	ROSSANA	Sala 5+3			
								13,40 14,40	CARDIO SPINNING	CHIARA	sala 5	13,45 14,45	FUNCTIONAL CARDIO	ROSSANA Sala 5+3
17,00 18,00	POLE DANCE Principianti B	ANETA	Lun-Mer sala 6					14,40 15,40	FUSION + CORPO LIBERO	ROSSANA	Sala 5+1			
17,00 18,00	POLE DANCE Intermedio	ANETA	Venerdì sala 6					17,40 18,40	FUSION + CORPO LIBERO	PAOLA M.	Sala 5+1			
				17,00 18,00	CALISTHENICS	DOMENICO	sala 3							
				18,00 19,00	PRE-PUGILISTICA	CRISTIAN	sala 3							
								19,40 20,40	FUSION + CORPO LIBERO	PAOLA M.	Sala 5+2			
								20,10 21,10	SPINNING	RAIMONDO	Lun-mer sala 5	19,30 21,00	INTENSIVE CARDIO CIRCUIT	ROSALaura Sala 5+2

SPARTAN CAMP MYGYMNICA

Lunedì - Mercoledì - Venerdì				Martedì - Giovedì											
19,00 20,00	POLE DANCE Intermedio	ANETA	Mercoledì sala 6	19,00 20,00	CAPOEIRA ATHLETIC TRAINING	MAX	Sala 6	20,10 21,10	SPARTAN TRAINING	DOMENICO	NEL CAMP	19,00 20,00	SPARTAN TRAINING	DOMENICO	NEL CAMP

DISCIPLINE PER BAMBINI

Lunedì - Mercoledì - Venerdì				Martedì - Giovedì										

Orari Palestra mese di Luglio

Dal Lunedì al Venerdì: 07.30-22.00

Sabato e Domenica: 08.00-13.00