



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

TECHNOGYM

The Wellness Company™



Sinergia 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 Fitness, 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

Powered by



Sala Fitness

Orari	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30 - 10.30	C.P.S Alessandra	Antalgica Roberto	Tai Chi Marco	C.P.S Alessandra	Antalgica Roberto	
10.30-11.30	Aerobica Alessandra	Stretching Roberto		Totalbody Alessandra		
11.30-12.30						
12.30-13.30				Aerostep Alessandra		
13.00-14.00			Pilates Roberto		New FITBOXE	
14.30-15.30						
15.30-16.30			Posturale Elena		Posturale Alessandra	
17,00 - 18,00	Moderno 1 avanzato 6/9 anni Silvia		Classica 2 10-13 anni	Classico 1 anni 6-9 silvia	??	
18,00 - 19,00	Classica 1 6/9 anni Silvia		Moderno 2 10-13 anni Silvia	Moderno 1 avanzato 6/9 anni Silvia	Classica 2 anni 10-13 Silvia	
19,00 - 20,00	PILATES Ilenia 19.15 -20.00 .	TOTALBODY Cristina	19.00 - 20.00 PUMP 20.00-20.15	Totalbody Cristina	Moderno 2 anni 10-13 Silvia	
20,00-21,00	Cardio Tone Ilenia 20.00-20.45	FITBOXE Cristina	20.15.20.30 Addominal Stretching Giorgio	FITBOXE Cristina	???	
21,00-22,00	Combat Dept JKD Stefano				LATINO Los Angeles Mario	

SALA SPINNING

Orari	LUNEDI'	MARTEDI	Mercoledì	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
			Spinning Loris 19.45 - 20.45		Spinning Renza 20.00 - 21.00	

Sala Arti Marziali

Orari	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.30-10.30						
10.30-11.30						Krav Maga Oliver
11.30-12.30						
12.30-13.30						
13.00-14.00					New Kung fu	
14.30-15.30						
15.30-16.30		KARATE PIC Giuseppe	Cross Fit Valerio	KARATE Pic Giuseppe		Ag. Karate Mauro
17,00 - 18,00	Kung Fu b.ni Lorenzo	KARATE Bam Mauro	KungFu b.ni Lorenzo.	KARATE Ba Mauro		Ag. Karate Mauro
18,00 - 19,00	Kung Fu ragazzi Lorenzo	KARATE Rag Mauro	Kung Fu r.zzi Lorenzo.	KARATE Ra Mauro		
19,00-20,00	M.M.A. Mixed Martial Arts	KARATE AG. KATA	M.M.A. Mixed Martial Arts	KARATE AG. KATA	New Cross Fit	
20,00 - 21,00	MUAY THAY Martino	KARATE AG. KUMITE	M.M.A. Mixed Martial Arts	KARATE AG. KUMITE	MUAY THAY Martino	
21.00 -22,00	KICK BOXING Marco	KUNG FU Marco	KICK BOXING Marco	Combat Dept JKD Stefano	KUNG FU Marco	



LA DIREZIONE si riserva il diritto di annullare i corsi con meno di 5 iscritti, o modificare gli orari per esigenze del centro