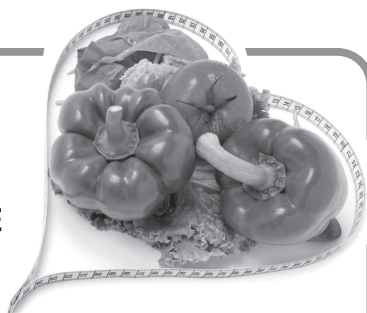


ATTIVITÀ	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<b>orario palestra</b>	6.30 - 22.30	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	9.00 - 17.00	9.00 - 14.00
<b>FITNESS</b>	6.30 - 22.30	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	9.00 - 17.00	9.00 - 14.00
<b>STRETCHING</b> ●	9.30 - 10.00		9.30 - 10.00				
<b>GINN.PER LA SCHIENA</b> ●					9.15 - 10.00		
<b>ADDOMINALI</b>	9.15 - 9.30 19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	9.15 - 9.30 19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	19.00 - 19.15	11.00 - 11.15	
<b>BODY TONE</b> ●			14.30 - 15.15		14.30 - 15.15		
<b>PUMP</b> ●					12.30 - 13.30		
<b>H.J.I.T.</b> ●	20.00 - 20.45		20.00 - 21.00		19.00 - 20.00		
<b>TOTAL BODY</b> ●		10.15 - 11.15 18.30 - 19.15	12.30 - 13.30 19.15 - 20.00	10.00 - 11.00 18.30 - 19.15		10.00 - 11.00	
<b>BOXE UP</b> ●	12.45 - 13.30	20.15 - 21.00		20.15 - 21.00			
<b>PILATES PROPS</b> ●	10.00 - 11.00					9.00 - 10.00	
<b>FUNCTIONAL PILATES</b> ●		12.45 - 13.45 19.30 - 20.15		12.45 - 13.45 19.30 - 20.15			
<b>FITBALL PILATES</b> ●			10.00 - 11.00				
<b>G.A.G.</b> ●	19.15 - 20.00						
<b>CROSS TRAINING</b>	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	12.30 - 13.30 19.30 - 20.30 20.30 - 21.30	18.30 - 19.30 19.30 - 20.30	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	19.30 - 20.30	12.30 - 13.30	
<b>CRAB</b>							
<b>PANCA FIT PERSONAL TRAINER STUDIO PILATES GINNASTICA POSTURALE CARDIOFITNESS KINESIS</b>	<b>s u a p p u n t a m e n t o</b>						
<b>GROUP CYCLE/SPINNING</b>	20.15 - 21.15	20.00 - 21.00	18.00 - 19.00	20.15 - 21.15	19.30 - 20.30	11.15 - 12.15	
<b>PILATES POSTURALE ANTALGICO</b>		9.00-10.00		9.00-10.00			

● : corsi per cui vale la promo "personalizza il tuo corso".

## SCREENING NUTRIZIONALE



*Valutazione dello stato nutrizionale.*

Individuazione delle carenze e degli errori alimentari.  
Consigli alimentari adeguati all'attività e all'allenamento svolti.

**COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE**



## SCREENING MUSCOLO SCHELETRICO



I nostri specialisti (osteopati, fisioterapisti, chinesiologi) si avvarranno di test di mobilità per individuare eventuali restrizioni articolari e muscolari su tutto l'apparato locomotore:

1. Valutazione tratto cervicale
2. Valutazione tratto dorsale
3. Valutazione tratto lombare
4. Valutazione torace
5. Valutazione bacino
6. Valutazione arti superiori
7. Valutazione arti inferiori

*L'individuazione precoce d' aree che presentano restrizioni di mobilità ti permetterà di orientarti ad una attività di reale prevenzione e cura dei più comuni e frequenti disturbi.*

**COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE**

# king fit