

# PALESTRA COMUNALE

## "CITTA' DI FRASCATI"

Via Conti di Tuscolo 4, Frascati Tel . 06 97245105

Tutto lo Sport che volete!  
Orari da settembre 2009 a giugno 2010.

### JUDO

CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
4-8 ANNI	17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00
8-12 ANNI	18.00-19.00		18.00-19.00		18.00-19.00
12-15 ANNI	19.00-20.30		19.00-20.30		19.00-20.30
AGONISTI	20.15-22.00		20.15-22.00		20.15-22.00
AMATORI		20.00-21.30		20.00-21.30	

### GINNASTICA ARTISTICA

CORSI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
BABY GYM	16.45-17.45	16.45-17.45	
BAMBINE 1 LIVELLO	17.45-18.45	17.45-18.45	
BAMBINE	17.00-18.00	17.00-18.00	
PREAGONISTE	18.00-19.00	18.00-19.00	15.00-17.00
PREAGONISTE	19.00-20.00	19.00-20.00	
AGONISTE	15.00-17.00	15.00-17.00	

### GINNASTICA RITMICA

CORSI	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	PALESTRA
BAMBINE	17.00-18.00	17.00-18.00		S.S. SACRAMENTO
PREAGONISTE	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	S.S. SACRAMENTO
PREAGONISTE	19.00-20.00	19.00-20.00		S.S. SACRAMENTO
AGONISTE	15.00-16.50	15.00-16.50	15.00-16.50	COMUNALE

### ERGONOMICA POSTURALE

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 9:30 - 10:30  
LUNEDÌ MERCOLEDÌ E VENERDÌ 18.00 - 19.00

### PILATES

ora/giorno	lunedì	mercoledì	giovedì	venerdì
14.00-15.00 (TUSCULUM)	ALESSIA		ALESSIA	
16.00-17.00	SONIA 2° Liv.	SONIA 2° Liv.		
17.00-18.00	SONIA 1° Liv.	SONIA 1° Liv.		SONIA (post.training)
20.00-21.00	ALESSIA(FUSION) Pilates, yoga e pump	ALESSIA (FUSION) Pilates, yoga e pump		

### FITNESS & CORPO LIBERO

CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
MASTER	09.00- 10.00		09.00- 10.00		09.00- 10.00
TOTAL BODY	09.00-10.00		09.00-10.00		09.00-10.00
GAG	15.00 16.00		15.00 -16.00		15.00 16.00
PREPUGILISTICA		19.00-20.30		19.00-20.30	
GAG- PUMP E GYM MUSIC	19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00