

stagione 2019-2020

calendario e orari di apertura
dal 01 settembre 2019 al 30 giugno 2020

LUN/MER/VEN

9-22e30

MAR e GIO

8e30-22e30

SAB (dal 07/09/2019 al 30/05/2020)

9-18

DOM (dal 08/09/2019 al 31/05/2020)

10-13

2019 1 novembre, 8 dicembre, 24/25/26 dicembre
2020 1 gennaio, 6 gennaio, 11/12/13 aprile, 25 aprile,
1 maggio, 2 giugno, 2 luglio, 15/16 agosto

è obbligatorio il certificato medico non agonistico con ecg

affiliata a  Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI

PALESTRA PRESIDENT - Società Sportiva Dilettantistica srl
via Peruzzi, 9 - 53100 Siena - tel. 0577 280809 - palestrapresident@alice.it

palestrapresident.com

**BLOCCO
ABBONAMENTI
STUDENTI
FUORISEDE**
15 gg a Natale
7 gg a Pasqua



PRESIDENT
health & fitness

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato		domenica	
	apertura ore 9		apertura ore 8:30		apertura ore 9		apertura ore 8:30		apertura ore 9		apertura ore 9		apertura ore 10	
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	
8:30														8:30
9			P.S.M.				P.S.M.							9
9:30														9:30
10														10
10:30			TOTAL BODY WORKOUT					TOTAL BODY WORKOUT						10:30
11	CORPO LIBERO				30 MINUTI									11
11:30														11:30
12														12
12:30														12:30
13			BODY FLYING* (45 MIN)					BODY FLYING* (45 MIN)						13
13:30	TOTAL BODY WORKOUT	WALKING*	ZUMBA	POSTURAL PILATES*	CROSS TRAINING		30 MINUTI CORE 30	POSTURAL PILATES*	TOTAL BODY PUMP	WALKING*	LEZIONE JOLLY			13:30
14														14
14:30														14:30
15														15
15:30	30 MINUTI			POSTURAL PILATES*	30 MINUTI			POSTURAL PILATES*						15:30
16														16
16:30														16:30
17	CORPO LIBERO													17
17:30			JUDO*				JUDO*							17:30
18		POSTURAL PILATES*												18
18:30			WALKING METABOLICO	POSTURAL PILATES* P.A.G.* SALA 3			WALKING METABOLICO	POSTURAL PILATES* P.A.G.* SALA 3						18:30
19	TOTAL BODY WORKOUT	POSTURAL PILATES*												19
19:30	TRX	POSTURAL PILATES*	FIT BOXE	POSTURAL PILATES*	G.A.G.		FIT BOXE	POSTURAL PILATES*	G.A.G.	POSTURAL PILATES MAN*				19:30
20														20
20:30			TOTAL BODY PUMP	POSTURAL PILATES*	TRX		TOTAL BODY PUMP	POSTURAL PILATES*						20:30
21	ZUMBA FIT STRONG	POLE GYM*			ZUMBA FIT STRONG		ZUMBA FIT STRONG							21
21:30			KUNG FU*	POLE GYM*			KUNG FU*	POLE GYM*						21:30
22														22
22:30														22:30
23														23

elenco metodologie applicate



fitness

G.A.G., Fit Boxe, Total Body, Zumba Fit Strong, Cross Training, Trx, Corpo Libero, P.S.M., Pole Gym, Walking metabolico



arti marziali

Judo
Kung Fu



posturale

Postural Pilates
Body Flying
Reformer



sala pesi

Ipertrofia, Physical Fitness, Dimagrimento, Allenamento Funzionale, Cardio Fitness, Walking, Recupero Funzionale
Personal Trainer



30 minuti di allenamento facile divertente per tutti.



I CORSI SVOLTI IN SALA 2 E QUELLI INDICATI CON * NON SONO COMPRESI NELLA QUOTA MENSILE DI ABBONAMENTO