NEW WONDERGYM

ORARI DI APERTURA

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ 9.00/21.30
MARTEDÌ 9.30/21.30
GIOVEDÌ 10.00/21.30
SABATO 10.00/18.30
DOMENICA 10-00/12.00

La Direzione si riserva il diritto di modificare
gli orari dei corsi secondo l'esigenza

Via San Bernardo, 23/e - 26100 Cremona

Tel e fax: 0372 453343

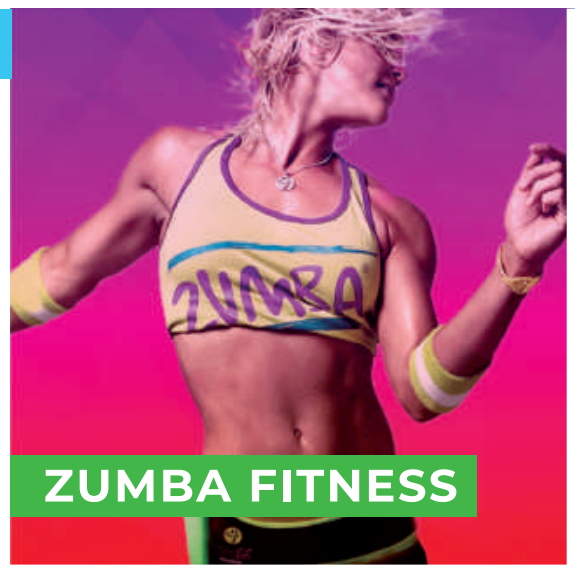
Mobile: 338 9006100

info@wondergym.it

New Wondergym

New Wondergym

www.wondergym.it

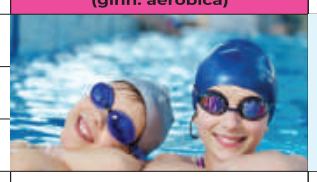
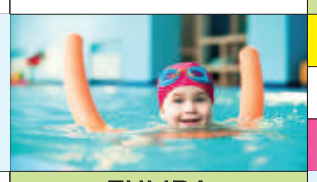


PALESTRA WONDER CREMONA
S.S.D. A R.L.

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

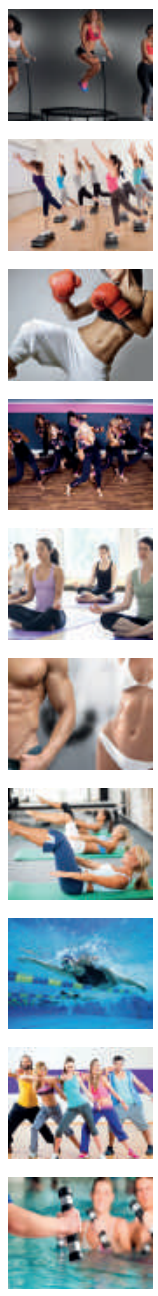
ORARIO CORSI

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30	GINNASTICA POSTURALE (ginnastica per tutti)		GINNASTICA POSTURALE (ginnastica per tutti)		PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	
10.30	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	
13.00	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	JUMPING (trampolino elastico)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	GAG (ginnastica per tutti)	
13.00	TABATA (ginn. aerobica)					ZUMBA (danze freestyle)
14.00		**CORSI DI NUOTO PER BAMBINI DALLE ORE 16.30** (INIZIO CORSI LUNEDÌ **28 SETTEMBRE**) nuoto libero dalle ore 14.00 alle 18.00				JUMPING (trampolino elastico)
14.00						
15.00						PILOXING KNOCKOUT (ginnastica aerobica)
17.00			ZUMBA (danze freestyle)		ZUMBA (danze freestyle)	
17.30		JUMPING (trampolino elastico)				
17.45	FUNCTIONAL TRAINING (ginnastica per tutti)			BRUCIAGRASSI (ginnastica aerobica)		
18.00	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	TABATA (ginn. aerobica)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)			
18.00			PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)		PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	
18.15	STEP TONE (ginnastica per tutti)			STEP TONE (ginnastica per tutti)		
18.15	JUMPING (trampolino elastico)			ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		
18.45		GINNASTICA POSTURALE (ginnastica per tutti)			JUMPING (trampolino elastico)	
19.00	SPINNING (indoor cycling)	ACQUATONE (ginnastica per tutti)		ACQUATONE (ginnastica per tutti)	STRONG BY Z (ginnastica aerobica)	
19.00		PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	GAG (ginnastica per tutti)	PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)		
19.00	ZUMBA (danze freestyle)			GINNASTICA POSTURALE (ginnastica per tutti)		
19.00	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		SPINNING (indoor cycling)			
19.30					SPINNING (indoor cycling)	
19.45	nuoto libero dalle ore 19.45 alle 20.45					
19.50						
20.00	JUMPING (trampolino elastico)	FIT BOXE (gym boxe)	PILOXING KNOCKOUT (ginnastica aerobica)	FIT BOXE (gym boxe)	ZUMBA (danze freestyle)	

ACQUATICITÀ BAMBINI DAI 3 MESI AI 3 ANNI DALLE ORE 10.00

INIZIO CORSI
sabato 5 settembre

CORSI NUOTO BAMBINI DALLE ORE 11.30 ALLE ORE 17.00

PRIMA PROVA
per formazione gruppi di nuoto
sabato 19 settembre
dalle 15.00 alle 17.00

SECONDA PROVA
per formazione gruppi di nuoto
sabato 26 settembre
dalle 15.00 alle 17.00