


## ORARI DI APERTURA


DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 9.00/21.30


SABATO 9.00/18.30

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](http://www.wondergym.it)



**INDOOR CYCLING (SPINNING)**  
(Ciclismo, Indoor Cycling: Cod. CONI AX010)



**ZUMBA / DANZA SPORTIVA**  
(Danza Sportiva, Danza Freestyle, Disco Dance: Cod. CONI BC005)



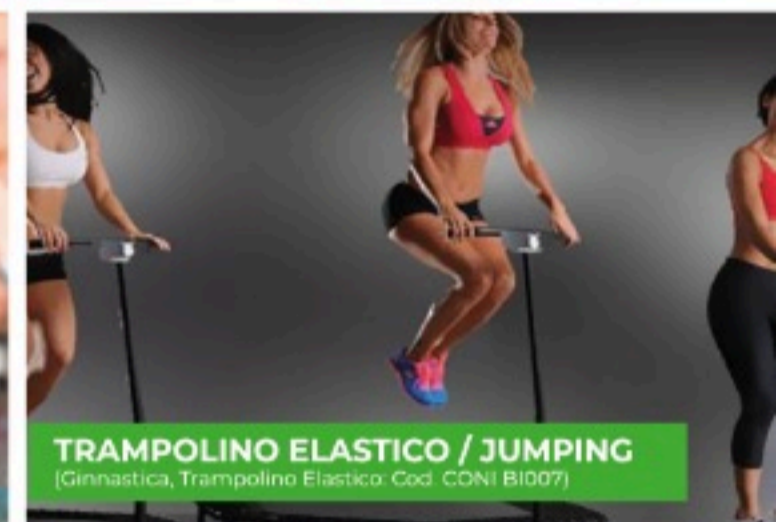
**NUOTO BAMBINI E ADULTI**  
(Sport Acquatici, Nuoto: Cod. CONI DD003)



**PILATES**  
(Pesiistica, Cultura fisica: Cod. CONI CK009)



**ACQUAGYM / GINNASTICA IN ACQUA**  
(Sport Acquatici, Attività Ginnico-Motorie Acquatiche applicative alle discipline del nuoto: Cod. CONI DD001)



**TRAMPOLINO ELASTICO / JUMPING**  
(Ginnastica, Trampolino Elastico: Cod. CONI BD007)



**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

(soggetto a variazioni, numero minimo di partecipanti: 3 persone)

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30	GINNASTICA POSTURALE (ginnastica per tutti)		GINNASTICA POSTURALE (ginnastica per tutti)		GINNASTICA POSTURALE (ginnastica per tutti)	
10.30	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	
13.00	TABATA (ginn. aerobica)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	GAG (ginnastica per tutti)	
14.00						JUMPING (trampolino elastico)
17.00			ZUMBA (danze freestyle)		ZUMBA (danze freestyle)	
18.15	JUMPING (trampolino elastico)	TONIFICAZIONE (ginnastica per tutti)		TABATA (ginn. aerobica)	JUMPING (trampolino elastico)	CORSI NUOTO BAMBINI INDIVIDUALI DAI 3 ANNI IN SU
18.30	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		ACQUAGYM (ginnastica per tutti)			
18.30			JUMPING (trampolino elastico)			
19.00	ZUMBA (danze freestyle)	ACQUATONE (ginnastica per tutti)		ACQUATONE (ginnastica per tutti)	STRONG BY Z (ginnastica aerobica)	PER INFORMAZIONI: 338.9006100
19.00	SPINNING (indoor cycling)	PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)		PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)		
19.15			GAG (ginnastica per tutti)			
20.00				FIT BOXE (gym boxe)		
	 <b>NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI</b> DALLE ORE 14.00 ALLE 18.00 E DALLE ORE 19.45 ALLE 20.45					