



**ORARI:**

**Lunedì - Venerdì 9.00 / 22.00**

**Sabato 9.00 / 18.00**

**SERVIZI:**

**Recupero Motorio**

**Posturale**

**Personal Trainer**

**Allenamento Funzionale**

**Spinbike**

**Schede personalizzate**

**LA SAUNA E' APERTA IL MARTEDI'  
IL GIOVEDI' E SABATO TUTTO IL GIORNO**

**PARCHEGGIO: esterno e sotterraneo**

**Tel 0363911934**

**Cell. 329-3589223**

**Via Balilla 66, Romano di Lombardia (BG)  
direzione@blupalestre.it**

**La direzione si riserva la facoltà di variare, annullare  
e spostare i corsi**

| ORARI CORSI FITNESS 2021/2022 |         |              |           |                               |           |                               |
|-------------------------------|---------|--------------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------------------------|
| GIORNI                        | MATTINO | PAUSA PRANZO | SERA      |                               |           |                               |
| <b>ORARIO</b>                 |         |              |           | 18:40                         | 18:20     | 19:30                         |
| <b>LUNEDI'</b>                |         |              |           | TOTAL BODY                    | SPINNBIKE | KICK EXPLOSION + AERO FIT BOX |
| STUDIO                        |         |              |           | 1                             | 2         | 2                             |
| DURATA                        |         |              |           | 80                            | 60        | 90                            |
| ISTRUTTORE                    |         |              |           | JUNIOR                        | BEPPE     | SERGIO                        |
| <b>ORARIO</b>                 |         |              |           |                               | 19:00     | 20:05                         |
| <b>MARTEDI'</b>               |         |              |           |                               | SPINNBIKE | KICK BOXING                   |
| STUDIO                        |         |              |           |                               | 2         | 1                             |
| DURATA                        |         |              |           |                               | 60        | 90                            |
| ISTRUTTORE                    |         |              |           |                               | SABRINA   | MICHELE                       |
| <b>ORARIO</b>                 |         |              | 18:00     |                               |           | 20:00                         |
| <b>MERCOLEDI'</b>             |         |              | SPINNBIKE |                               |           | FUNZIONALE                    |
| STUDIO                        |         |              | 2         |                               |           | 1                             |
| DURATA                        |         |              | 45        |                               |           | 90                            |
| ISTRUTTORE                    |         |              | BEPPE     |                               |           | MICHELE                       |
| <b>ORARIO</b>                 |         |              |           | 19:25                         |           | 20:00                         |
| <b>GIOVEDI'</b>               |         |              |           | KICK EXPLOSION + AERO FIT BOX |           | KICK BOXING                   |
| STUDIO                        |         |              |           | 2                             |           | 1                             |
| DURATA                        |         |              |           | 75                            |           | 90                            |
| ISTRUTTORE                    |         |              |           | SERGIO                        |           | MICHELE                       |
| <b>ORARIO</b>                 |         |              |           |                               | 19:15     |                               |
| <b>VENERDI'</b>               |         |              |           |                               | SPINNBIKE |                               |
| STUDIO                        |         |              |           |                               | 2         |                               |
| DURATA                        |         |              |           |                               | 60        |                               |
| ISTRUTTORE                    |         |              |           |                               | BEPPE     |                               |